НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ УВОЛИТЬСЯ? СМ. СТР. 104

ДЕКАБРЬ
2010

Men's Health

ВСЕ НА ОДНОГО
НАШ РЕПОРТАЖ С СЕКС-ВЕЧЕРИНКИ

КРЕПКИЕ КОСТИ
НИНДЗЯ, ВИКИНГИ, КАЗАКИ И ДРУГИЕ ВОИНЫ ПРОШЛОГО

ПЛЮСЫ МИНУСА
ПРАВДА О МОРЖЕВАНИИ

ОРГАНИЗМ
КТО ОТЛОЖИЛ В ТЕБЯ ЛИЧИНКУ

НА ВСЕМ готовом
5 БЛЮД ВЫСОКОЙ КУХНИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ

КАЧАЙСЯ НА СТУЛЕ
9 ПРАВИЛ ФИТНЕСА В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Райан Рейнолдс
Актер

MHealth.ru
10012
4 606895 000062

КРОМЕ VOLVO В ЖИЗНИ ЕСТЬ МНОГО ХОРОШЕГО.

СТИЛЬ. СТРАСТЬ. СТАРТ. СКОРОСТЬ. СМЕЛОСТЬ. СВОБОДА. С

Лучший спорткар 2010 года*

* Премия «Спортивный автомобиль года», номинация «Престиж», по версии журнала «Автомобили»

PRIVILEGE CLUB™

Откройте эксклюзивные привилегии для владельцев Volvo

ЛИНИЯ VOLVO: 8 800 700 00 20 WWW.VOLVOCARS.RU

СОВЕРШЕНСТВО. ПОЭТОМУ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ

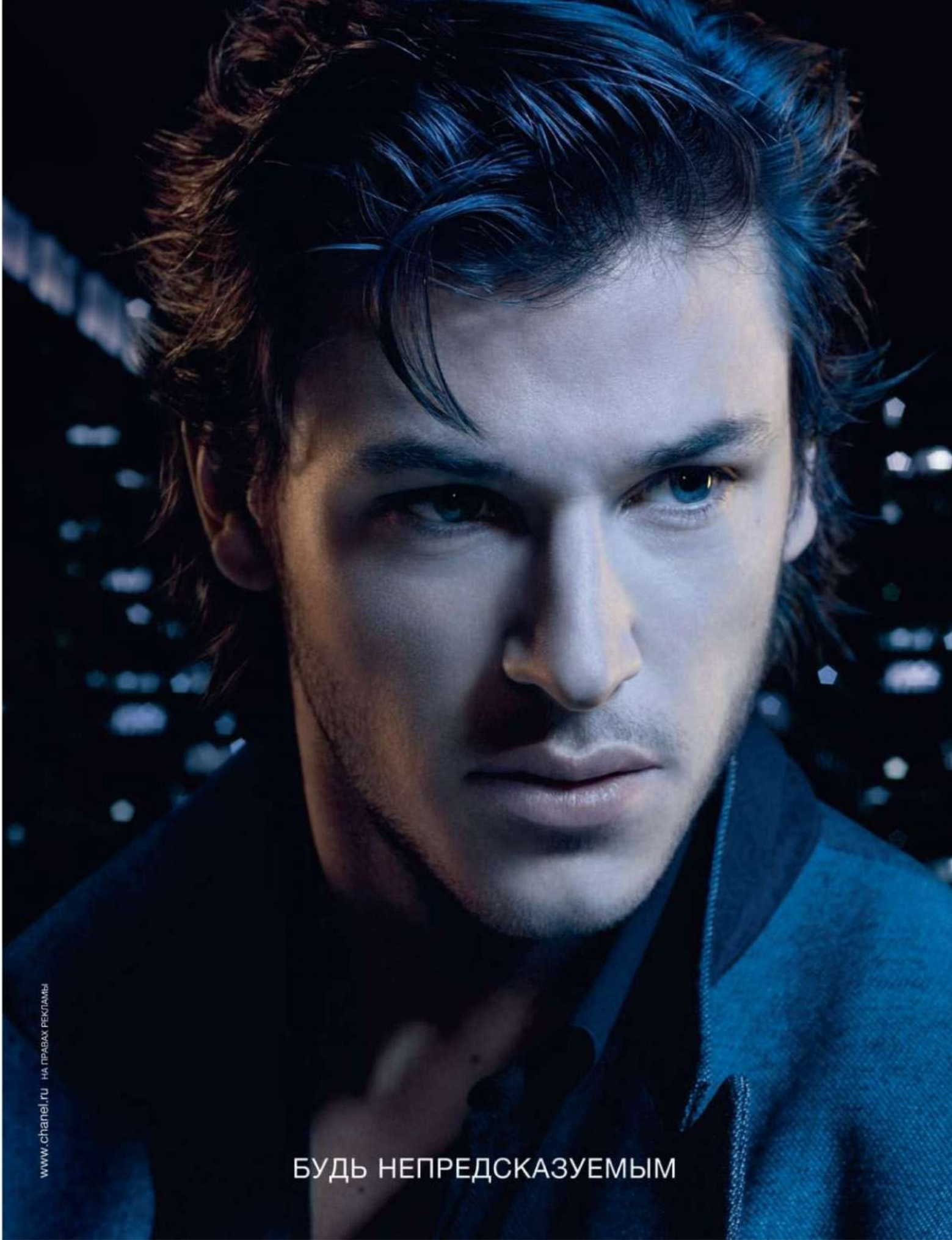
ВЫЗЫВАЮЩЕ ДРУГОЙ

НОВЫЙ VOLVO S60 СПОРТ-СЕДАН

Реклама

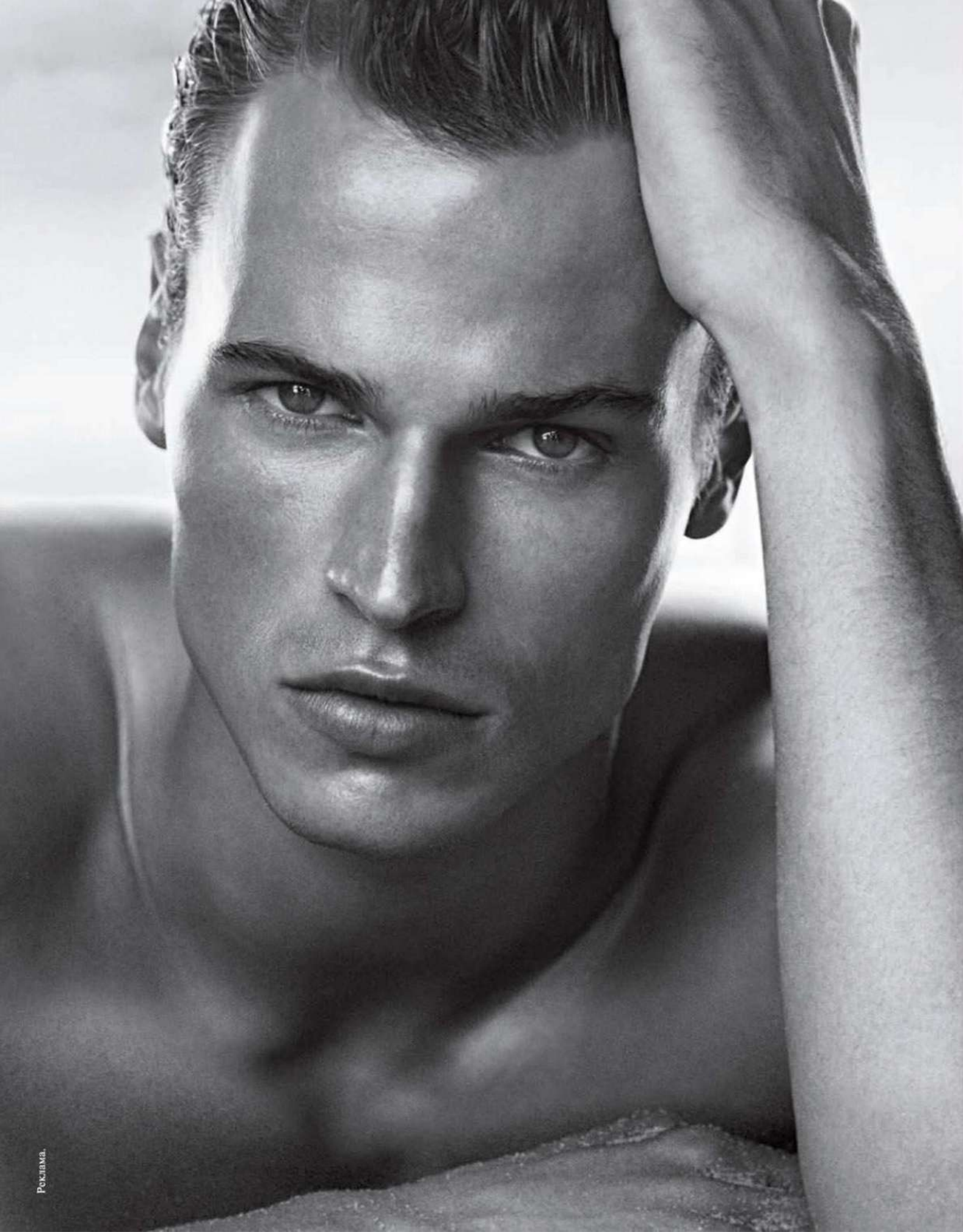
Volvo. for life

VOLVO



www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

CHANEL
BLEU
DE
CHANEL



Реклама.

ACQUA DI GIÒ

GIORGIO ARMANI

Audi A7 Sportback

Невероятен, но факт

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

реклама
Audi
Vorsprung durch Technik

Реклама. *Аромат для мужчин. ДОЛЬЧЕ ЭНД ГАББАНА. **Единственный
МЭТЬЮ МакКОННАХИ

The fragrance for men*
DOLCE & GABBANA
the one**
DOLCE & GABBANA
the one

Реклама

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКО

ООО "Бакарди Рус" является уполномоченным импортером вермутов / игристых вин "Мартини" на территорию РФ.

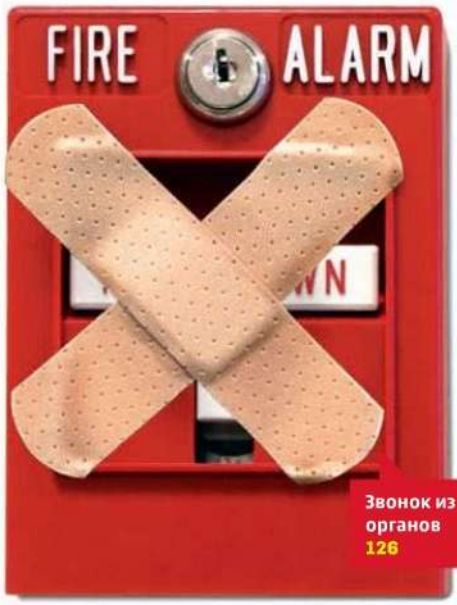
*Мартини Голд. Новый вкус от Дольче и Габбана.

ГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

*Новый аромат для мужчин. На правах рекламы. Товар сертифицирован. Официальный дистрибьютор "ОАО ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ" Тел.: +7 (495)771-6001. Факс: +7 (495)771-6009.

VERSACE
pour homme
*THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2010



Звонок из органов 126

НА ОБЛОЖКЕ

НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ УВОЛИТЬСЯ?
Пройди тест на стр. **104**

160 ВСЕ НА ОДНОГО
Наш репортаж с секс-вечеринки

180 КРЕПКИЕ КОСТИ
Ниндзя, викинги, казаки и другие воины прошлого

112 ПЛЮСЫ МИНУСА
Правда о моржевании

ОРГАНИЗМ

212 КТО ОТЛОЖИЛ В ТЕБЯ ЛИЧИНКУ
Бойся иностранных паразитов

140 НА ВСЕМ ГОТОВОМ
5 блюд высокой кухни из полуфабрикатов

218 КАЧАЙСЯ НА СТУЛЕ
9 правил фитнеса в рабочее время

134 В ГРОБУ ВИДАЛИ
Райан Рейнолдс — человек с обложки

Невероятные приключения члена редакции
160

Bell & Ross

TIME INSTRUMENTS

КОЛЛЕКЦИЯ HERITAGE

VINTAGE BR 126 – Автоматический хронограф

VINTAGE BR 123 – Автоматические часы

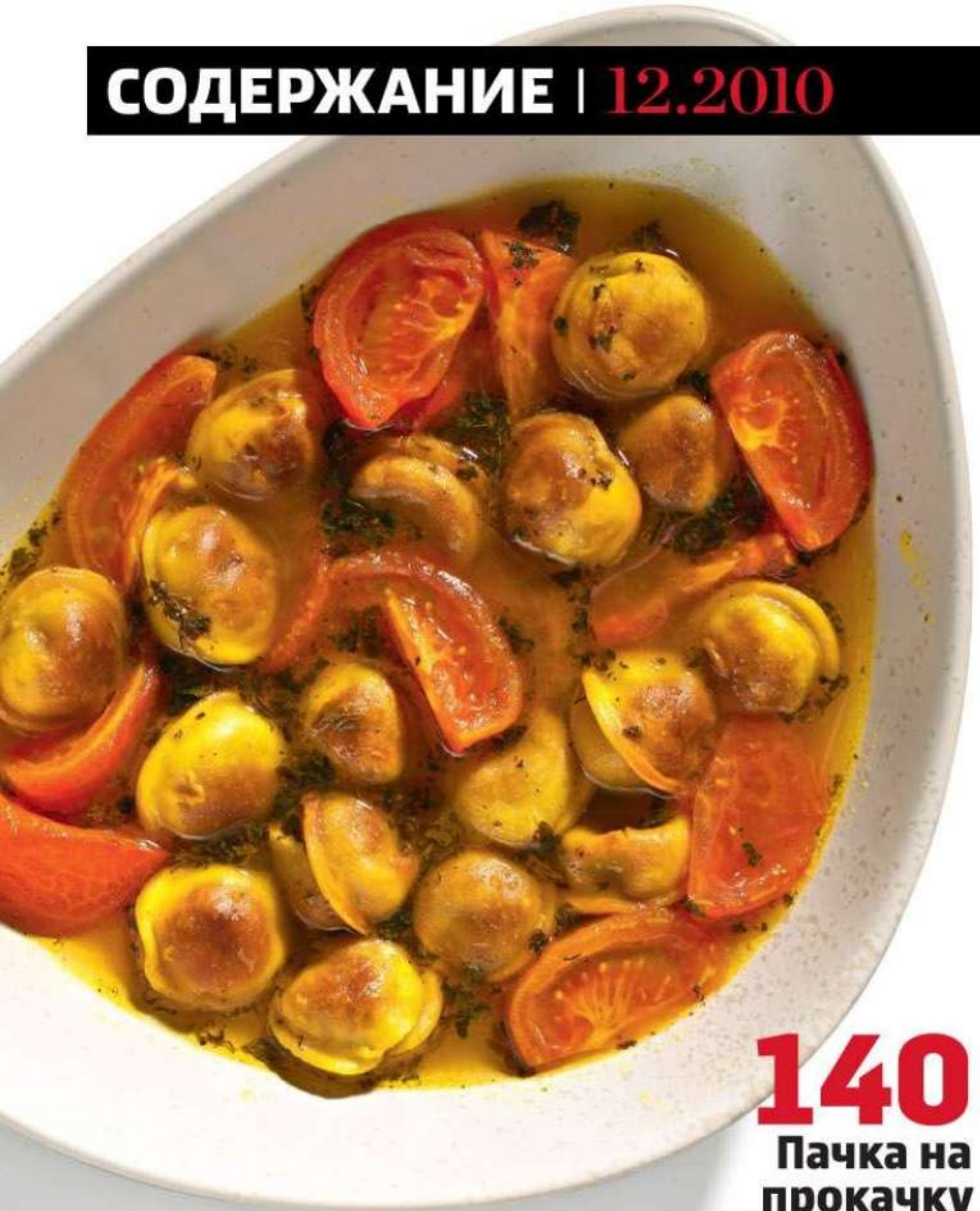
Ремешок из натуральной кожи

реклама www.bellross.com

ЭКСКЛЮЗИВНО В Mercury

Тверская ул., 16/2	ул. Петровка, 2	Кутузовский пр–т, 31	Третьяковский пр., 7	Барвиха Luxury Village	Михайловская ул., 1/7	ул. Бориса Ельцина, 8	Курортный пр–т, 103
«Галерея Актер» магазин Mercury Москва, тел. 495 935 7789	ЦУМ Москва, тел. 495 933 7300	магазин Mercury Москва, тел. 495 933 3031	магазин Mercury Москва, тел. 495 933 3393	8-й км Рублево-Успенского ш. магазин Mercury тел. 495 225 8870	«Гранд Отель Европа» магазин Mercury С.-Петербург, тел. 812 329 6577	г-ца «Хаятт Риджанси Екатеринбург» магазин Mercury Екатеринбург, тел. 343 369 4990	г-ца «Радисон» Лазурная» магазин Mercury Сочи, тел. 8622 66 3131

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2010



140
Пачка на прокачку

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
92 ЛЮДИ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ
6 причин заняться карате

РАЦИОН
96 ТРЕТЬЕ БУДЕШЬ?
Коронное блюдо — печенье по-ковбойски

СЕКС
100 МОЖНО ВАС НА МИНУТОЧКУ?
Как сделать быстрый секс качественнее

ФОРМА
116 РИО ДО ЖАНЕЙРО
Тренер по бегу — герой обложки "Men's Health Филиппины"

ЗНАНИЕ
122 ОБМАН БЕЗ ГРАНИЦ
Не дай себя облапошить за рубежом

ПРОФИЛАКТИКА
126 РЕЗИ, БОЛИ, СПАЗМЫ... КРОВЬ
Ты что, больной? Бежать или не бежать к врачу

232
Смотри, куда руки суешь

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

56 ГОЛОВА-ЛАСТИК
Дай ей по башке. Аккуратно

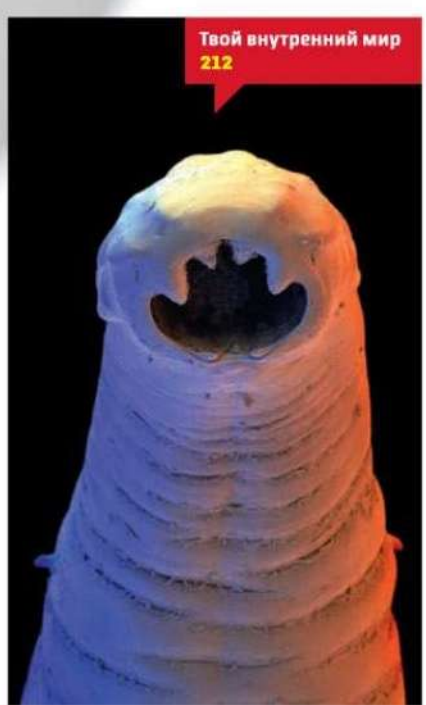
58 ЗОЛОТОЙ ДОЖДЬ
Что пить в праздничную ночь

64 ПОДНИМИТЕ МНЕ ВЕКИ
Как превратить глаз в алмаз

66 НЕРАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ
Польза борьбы с инопланетянами

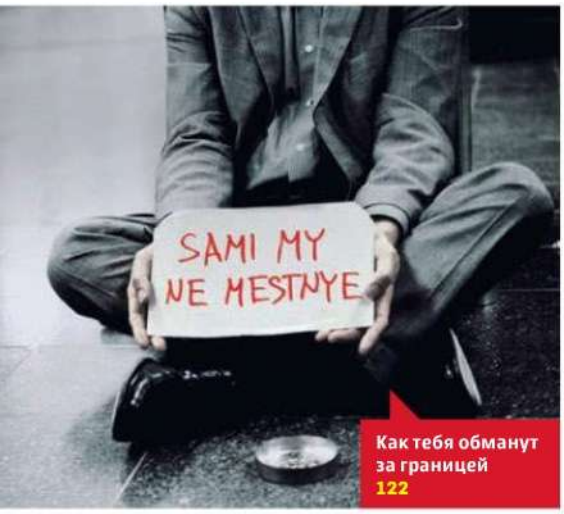
74 ИГРОВАЯ ЗОНА
Стань чемпионом по дуракаванию

И еще 13 энергичных заметок



Джуд Лоу
Dior
Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Товар сертифицирован. Реклама www.dior.ru
DIOR HOMME
DIOR HOMME
SPORT
DIORHOMMEPARIS.COM

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2010



Как тебя обманут за границей 122

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЖИЗНЬ

150 УРОКИ НАШИХ ОТЦОВ
Чему научили своих детей знаменитые родители

СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ

170 ДЕНЬ ВЫБОРА
Мастер-класс по походу в супермаркет

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

200 ВОЛНИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ
Репортаж с Открытого чемпионата России по виндсерфингу и кайтбордингу

210 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

96
Сам испек — сам и кушай

92
В бой идут одни кулаки

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА

226 МЕДВЕЖЬЯ УСЛУГА
Порази врага подарком

ОРГАНИЗМ

228 ФИТНЕС И... БЛИЗОРУКОСТЬ
Как тренироваться очкарику

F.A.Q.

230 ТЯГА К ХОРОШЕМУ
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

Товар сертифицирован. Реклама

1860 — 1916 — 1969 — 2010

150 YEARS PIONEERING SWISS WATCHMAKING*
FOR 150 YEARS

В АВАНГАРДЕ ШВЕЙЦАРСКОЙ ТОЧНОСТИ С 1860 ГОДА

1860 Эдуард Хоэр основывает часовую мастерскую в швейцарских Альпах
1916 Изобретение первого секундомера с точностью до 1/100 секунды
1969 Изобретение первого механического хронографа
2010 TAG Heuer Grand CARRERA Calibre 17 RS

*Передовые швейцарские часовые мастера. Вот уже 150 лет.

TAG HEUER
TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

www.tagheuer.com

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2010

GUIDE TO STYLE

232 ЗИМНИЕ ПЕРЧАТКИ
Плюс идеальные сочетания аксессуаров

ГАРДЕРОБ
236 СОЛЬНЫЙ ВЫХОД
Стиль smart casual во всех деталях

ПОДАРКИ-2011
246 ЧАСЫ
252 ОДЕЖДА
256 ПАРФЮМЫ

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
258 JAGUAR XJ SENTINEL
Первый серийный бронированный Jaguar

СКОРОСТЬ
260 ПУЛЕВОЙ ВОПРОС
На чем ездят президенты, канцлеры и сошедшие с ума автослесари

ТЕХНИКУМ
266 КАК Я ПРОВЕЛ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ
Что подключить к телевизору

ТЕСТ-ДРАЙВ
272 ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ JUKE
Кроссовер Nissan Juke

ПОДАРКИ-2011
274 ТЕХНИКА

180
Мне кажется, за мной хвост

НА ОБЛОЖКЕ:
РАЙАН РЕЙНОЛДС,
ФОТОГРАФ:
ART STEIBER

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

30 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
32 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
34 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
38 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
46 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
48, 50 И 52 БЮЛЛЕТЕНЬ
82, 130 И 198 ИМПУЛЬС
84 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
280 НОВОСТИ
288 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
290 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

HISTORY ALWAYS LEAVES A TRACE.*

LUMINOR MARINA.

Механизм с ручным заводом,
калибр Panerai OP XI.
Сертификат COSC.
Водонепроницаемость 300 м.
Корпус из стали диаметром 44 мм.
Застежка из стали.

Товар сертифицирован

реклама

PANERAI
LABORATORIO DI IDEE.

Имеется в продаже только у авторизованных дилеров.

www.panerai.com

* ИСТОРИЯ НЕ ПРОХОДИТ БЕССЛЕДНО

бутик Panerai: Москва, Никольская ул., 10, +7 495 721.91.18; **DaVinci**: Москва, Смоленская пл., 3, +7 495 937.80.89; Новый Арбат ул., 36, +7 495 690.78.03; Нижний Новгород, Ульянова ул., +7 831 296.16.32.

MHEALTH.RU

МН-СЕРВИСЫ

Убей время с пользой

- Путеводитель по женской голове
- Постельный советчик
- Калькулятор коэффициента формы
- Проверка памяти

И другие полезности на странице *mhealth.ru/services/testgame.php*

МН-ТЕСТЫ

Познай себя и всем похвастайся

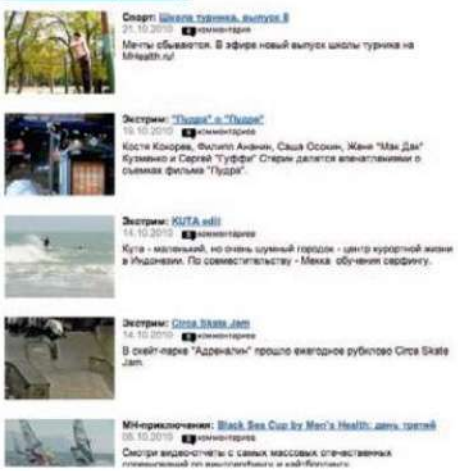
- Готов ли ты к секс-играм?
- Какая профессия тебе подходит?
- Выживешь ли в офисе?
- Какое у тебя чувство юмора?

mhealth.ru/tests/

MEN'S HEALTH TV

Всегда в эфире

mhealth.ru/video/



ТАКЖЕ ЧИТАЙ

Зачем тебе мозг

Создай несколько новых нейронных связей, прочитав эту статью *mhealth.ru/health/*

Еда для ума

Какие продукты есть, чтобы твой мозг чувствовал себя отлично *mhealth.ru/health/*

Звездные тренировки

Сделай себе пресс Брэда Питта, грудь Тома Круза, выносливость Джейсона Стетхэма, удар Кости Цзю *mhealth.ru/*

Как накачать...

Ноги, спину, руки и грудь *mhealth.ru/form*

Мышцы с любовью

Как подкачаться, занимаясь сексом. А не наоборот *mhealth.ru/sex*

Блог "Мир без виз"

Как путешествовать в страны, куда русских пускают без виз *mhealth.ru/blog/mh_travel/*

Блог "Димакрат"

Дмитрий Смирнов делится своими знаниями, не требуя ничего взамен *mhealth.ru/blog/Dimakrat/*

НЕ ПРОПУСТИ

Сильный человек

Русский богатырь Тимофей Брагин рвет все!

Вспомни море

Узнай, как прошло соревнование по виндсерфингу и кайтбордингу — Black Sea Cup by Men's Health.

Объект желания

Видео с Дарьей Клишиной ждет твоих просмотров.

Школа турника

Самый известный турник-мен страны Михаил Баратов научит тебя обращаться с перекладиной.

Видеоэнциклопедия фитнеса

Смотри в три подхода по 6-8 роликов.

HOLY FASHION GROUP

+7-495-6883900 strellson-sportswear.com

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Степан Гилев, Евгений Дворецкий, Андрей Золотов, Ириней Калачев, Сергей Костик, Андрей Кузнецов, Алексей Курбатов, Кирилл Лагутко, Ирина Пименова, Евгения Фролова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Мика Ратилайнен
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

Реклама. Балдессарини. АмБрэ.

FINANCIAL SERVICES | TOYOTA

Программы кредитования ЗАО «Тойота Банк» доступны в регионах присутствия ЗАО «Тойота Банк» для всех моделей Toyota, официально поставляемых в Россию. За полной информацией об условиях кредитования обращайтесь к представителям ЗАО «Тойота Банк» в салонах официальных дилеров Toyota. ЗАО «Тойота Банк». Лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 3470. www.toyota-bank.ru. На правах рекламы. Товар сертифицирован.

TOYOTA

Вы привыкли окружать себя и своих близких комфортом, но всегда готовы к путешествиям вдали от благ цивилизации. Готовность к приключениям – это в крови и у Highlander. Ведь он предлагает не только комфорт седана бизнес-класса, но и выдающиеся внедорожные способности.

Ваша энергия позволяет Вам преодолевать любые препятствия и неудержимо двигаться вперед. Мощь и напор – как будто Вами тоже движут 273 лошадиные силы лучшего в классе двигателя V6.

В Вашей жизни все складывается легко и просто – как пассажирские кресла в Highlander, мгновенно освобождающие место под багаж.

Как и Вы, Ваш автомобиль легко и уверенно следует избранному пути. Потому что этот автомобиль – Toyota Highlander.

Комфорт на уровне седана бизнес-класса

Лучший в классе двигатель V6 объемом 3,5 л

Легко складывающиеся пассажирские сиденья второго и третьего рядов

Toyota Управляй Мечтой

Toyota напоминает Вам о необходимости пристегивать ремни безопасности и строго соблюдать правила дорожного движения. Позаботьтесь о Вашей безопасности и безопасности Ваших близких.

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Francois de Guillebon
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Декабрь 2010 (№146)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 16.11.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Процентная ставка в кредитном договоре 12,5% годовых (валюта кредита – рубли). Стоимость приобретаемого автомобиля уменьшается на сумму процентов, начисляемых по ставке 12,5% годовых, что делает затраты на приобретение автомобиля сопоставимыми с расходами на кредит по ставке 0% годовых в рублях (маркетинговая ставка, отражающая расходы клиента). Первоначальный взнос – от 50% от стоимости автомобиля. Срок кредитования – 18 месяцев. Единовременная комиссия за выдачу кредита – 0,25% от суммы кредита, но не менее 10 000 рублей (комиссия выплачивается единовременно и включается в размер первого ежемесячного платежа). В течение первых 3 месяцев действует мораторий на досрочное погашение кредита. В следующие 3 месяца досрочное погашение производится с комиссией 2,5% от суммы досрочного платежа. После 6 месяцев – без комиссий. Минимальная сумма досрочного погашения – 50 000 рублей плюс сумма ежемесячного платежа. При возникновении просроченной задолженности взимается комиссия за каждый календарный день просрочки – 0,6% от суммы просроченного платежа. Обязательное страхование автомобиля по договору КАСКО на полную стоимость автомобиля (по рискам: «повреждение», «угон (хищение)», «полная конструктивная гибель») в течение всего срока кредитования в одной из страховых компаний, соответствие которой требованиям «Мерседес-Бенц Банк Рус» ООО уже подтверждено. Список документов на кредит и требования к Заемщику соответствуют программе кредитования на новые легковые автомобили «Мерседес-Бенц». Срок действия программы до 31 декабря 2010 года (кредитная сделка должна быть проведена до 12:00 30.12.2010). «Мерседес-Бенц Банк Рус» ООО (www.mbbr.ru). Лицензия Банка России №3473 от 20.12.2007.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

КАЖДОМУ ИЗ НАС ДАЮТ СОВЕТЫ — ДРУЗЬЯ, РОДИТЕЛИ, ЖЕНЩИНЫ. ДАЖЕ СТРАНИЦЫ ЖУРНАЛА, КОТОРЫЙ ТЫ ДЕРЖИШЬ В РУКАХ, ИЗОБИЛУЮТ СОВЕТАМИ. ТАК ЧТО МЫ РЕШИЛИ СПРОСИТЬ У ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА, КАКОЙ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СОВЕТ ОНИ ПОЛУЧИЛИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

1

ОЛЕГ ЗИБОРОВ

ДИПЛОМАТ, КАРАТИСТ

Это китайская притча: "Когда скачет крылатый конь Фэйхуан, ему не до жаб, сидящих на дороге". Однажды в финансовом комитете ОБСЕ при рассмотрении бюджета организации я процитировал эту притчу. Мол, тому, кто хочет летать, нечему учиться у тех, кто прыгает. Решать надо важные проблемы, а не заниматься мелочевкой. В результате мы разработали систему управления ресурсами ОБСЕ, которая в пять раз дешевле ооновских аналогов, а работала лучше.

2

ОЛЕГ КЕСЕЛЬМАН

ДИРЕКТОР АКАДЕМИИ MAZDA

Я давно занимаюсь автогонками, и в свое время мне очень помог совет: "Чтобы выиграть, не надо постоянно гнать". Гонка, как и жизнь вообще, состоит из компромиссов, так что иногда стоит и притормозить. Все дело в приоритетах: чтобы быть в чем-то успешным, нужно уметь чем-то жертвовать. И тогда будешь выигрывать.

3

ДМИТРИЙ ЯНИН

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВЛЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕДЕРАЦИИ ОБЩЕСТВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

В детстве дед мне говорил: "Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня". А уже в юности тренер по таэквондо учил: "Всегда адекватно оценивай свои силы". Думаю, если следовать этим двум советам, можно добиться многого.

4

АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ

РЕДАКТОР МН

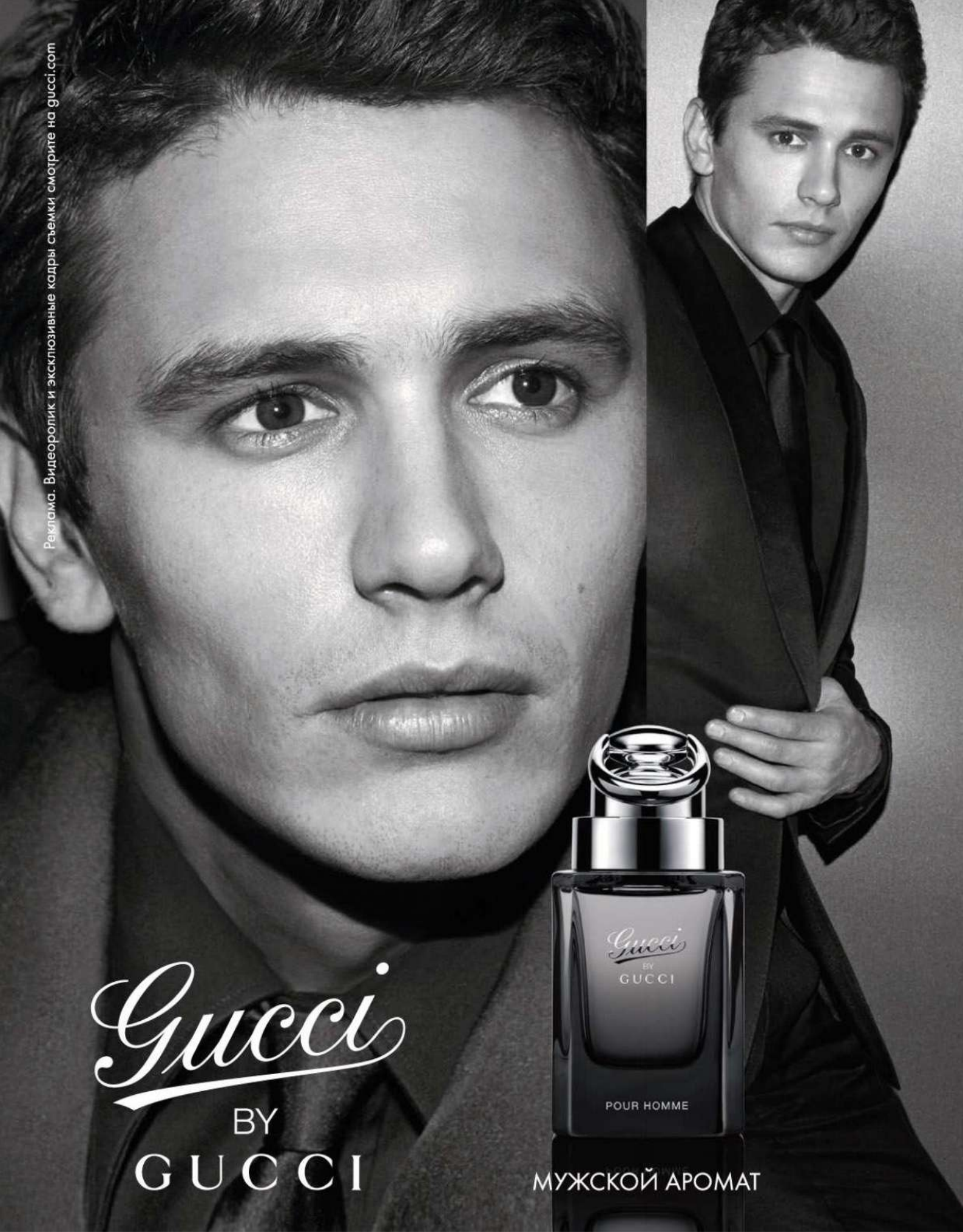
"Надо всегда делиться", — говорил отец. Я об этом вспоминаю, например, когда кто-то просит в долг. То есть, если в долг кому денег дал, считай, что подарил, и обратно не спрашивай: вернут — хорошо, а не вернут — значит, просто поделился.

5

АННА МУХИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ЦЕНТРА "ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"

"Лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и пожалеть" — в юности я прочитала эту фразу, и она стала моим девизом. Это убеждение позволяет быть активной, получать больше впечатлений и информации о жизни и о себе. Такая позиция дает возможность использовать счастливый шанс, который каждому из нас обязательно предоставляет судьба.


Реклама. Видеоролик и эксклюзивные кадры съемки смотрите на gucci.com
Gucci
BY
GUCCI
Gucci
BY
GUCCI
POUR HOMME
МУЖСКОЙ АРОМАТ

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Прага, октябрь 2010

САПОЖНИК В САПОГАХ

ХОРОШО РЕДАКТИРОВАТЬ ТАКОЙ журнал, как Men's Health. Зарплату дают, и есть возможность набраться житейской мудрости.

Например, фраза из ноябрьского номера "Люди, которые тратят деньги на развлечения и путешествия, более счастливы, чем те, кто приобретает всякие штуки" (стр. 184) лишила мою квартиру двух новых платяных шкафов. Одежду можно пока складывать в стопки, а на сэкономленные деньги я съездил в Прагу и Барселону. И думаю еще о Ялте на новогодние каникулы (прикроватные тумбочки, видимо, тоже накрылись).

Напечатали совет "Контролируй себя, а не внешний мир" (октябрь, стр. 131) — и как-то легче стало стоять в пробках. А после текущего, декабрьского, выпуска, мои дети остались без хлопьев на завтрак, я — без маринованных огурцов из банки (см. текст "День выбора" на стр. 170).

Вот так с каждым новым номером жизнь становится интереснее. Одна только беда с этими советами — приходится быть последовательным. Пока я писал эту колонку, в кабинет пришел редактор Виноградов с заявлением на отпуск. Уже третьим в этом году. С одной стороны, возмутительно — отдыхать, когда другие работают. С другой, я же своими руками печатал в этом журнале максиму — весь отпуск, который тебе выделен по закону, нужно использовать ("Работать, когда можно за те же деньги отдыхать, — идиотизм", ноябрь, стр. 185). Так что гуляй, редактор Виноградов, что поделать.

Кирилл Вишнепольский

ПЯТЬ ИСТИН ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"Ты вдруг понимаешь, что на тебе больше одежды, чем на всех остальных в этой комнате. Раздевайся — или уходи отсюда..."
Стр. 160

"Каждый в сложной ситуации может убить другого человека. Наблюдая за тем, как отец выходит из себя из-за пустяков, я учился контролировать себя".
Стр. 150

"Заниматься гимнастикой начинают с 4 лет, к 13 годам становятся мастерами спорта, а к 25 количество накопленных травм уже бывает критично".
Стр. 116

"Не советую покупать не запечатанный в пакет или уже нарезанный хлеб. Чем меньше с хлебом было проделано операций и чем меньше рук его трогало, тем лучше".
Стр. 170

"Конина — очень полезное для человека мясо".
Стр. 180

SOLO
LOEWE
POP
SOLO
LOEWE
ТОЛЬКО В
ЛЭТУАЛЬ
ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ
www.letoile.ru 8 800 200 2345
www.loewe.com
«Селдико»: тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама

СЪЕХАТЬ НА БАЗАРЕ

ТАТЬЯ В РУБРИКЕ "САМООБОРОНА" в августовском номере меня просто поразила! Хотел бы я посмотреть в глаза человеку, дававшему эти советы. В жизни так не бывает! Может, в Москве так грабят ("Гони мобилу!"), но лично у меня просили позвонить или посмотреть… Лучшая драка та, которой не было, — золотое правило! Почти всегда можно съехать на базаре. А если нет? А если действительно "гони"? Вы хоть раз пытались вот так натянуть бейсболку? А если чувак выше? А если он не лох? Разве даст опытный гопник схватить себя за кепку? Чтобы ослепить козла в такой ситуации, лучше всего (ни в коем случае ему ничего не отдавая!) смачно харкнуть ему в рыло — человек рефлекторно потянется руками к лицу, тогда и лупи его! А если он выше, яйца — лучшее место для атаки, вцепиться посильнее и рвануть, или просто с ноги садануть от души. А вот про удар в челюсть… Вы что там все — боксеры-тяжи? Не каждый обладает нокаутирующим ударом, а ведь в челюсть еще и попасть надо. В общем, если цель — защитить мобильник, никому никогда его не отдаем и не шляемся где не надо.

ИЗОСИМОВ АНДРЕЙ, 22 ГОДА, ПЕРМЬ

МН: Спасибо за совет, учтем. Дарим тебе за ценное письмо дорожную сумку Chevignon.

Автор "Письма месяца" в январе получит куртку Monton.

ЗАЧЕМ?

Привет! Ну вы, конечно, вмочили в октябрьском номере! Насколько я осведомлен, название журнала переводится как "Мужское здоровье". А про наркотики-то зачем тогда пишете? Те, на кого могла каким-либо образом повлиять эта статья, о здоровье не думают и журнал ваш не читают. А нам, постоянным менс-хелс-читателям, не надо засорять мозг в прямом смысле слова! Спасибо за понимание.

ДМИТРИЙ

МН: Дмитрий, правильный менс-хелс-читатель не только сам не принимает наркотики, но и других отговаривает. Наша заметка — набор новых аргументов против наркотиков, так что тебе пригодится.

МНЕ НЕ ПОНЯТЬ

Как-то раз, месяца 3 назад, читал очередной выпуск. И был неприятно огорчен одним тестом, где под вопросом "Сколько в день вы пьете?" были варианты: "много", "средне", "мало". Неужели все население России выпивает? Мне не понять этого. Расстроился, не найдя варианта ответа для себя, а я ведь вообще не пью! Пиво для меня — горькая вода, от запаха водки тошнит. Коньяк и вино — та же тема, а пить "за компанию" не привык. Не пью вообще, а мне уже 22 года, работа, машина, почти семья. Постоянные поездки на шашлыки, посиделки с друзьями — даже они не заставили меня начать выпивать, я даже на Новый год сок пью.

КВИЛЛ

КУЛЬТОВЫЙ PUMP

А-та-та, дорогой МН! Даже я, самый заурядный читатель, нашел ошибку, о которой просто не могу молчать! В октябрьском номере в "Гиде по стилю" на 37 стр. модель Максим обут в Reebok Pump — культовые снекеры, а вы принизили их культовость, написав, что это Adidas Originals.

РОДИН ТИМ, 19 ЛЕТ

МН: Извини, читатель! Это действительно культовый Pump. Магазины, в которых этот шедевр продается, смотри на стр. 288 в рубрике "Где купить".

СЕКС ДЛЯ КЛЕРКОВ

Надоело на каждой обложке видеть СЕКС, СЕКС, СЕКС. Это штамп такой, что ли, привлекать основной контингент журнала — озабоченных, метросексуальных клерков?

АЛЕКСЕЙ

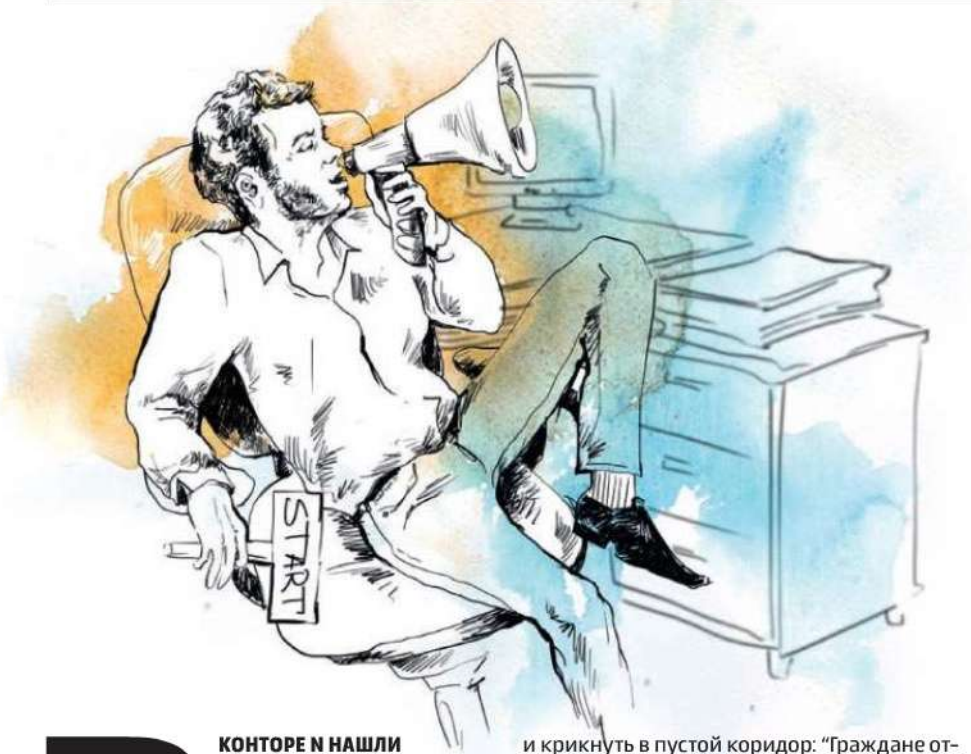
ДОСКА НА ТАБУРЕТКАХ

Мне 19 лет, я обычный небогатый студент, без денег на спортзал и протеиновые коктейли. Времени на себя тоже не хватает: учеба, работа. Да плюс еще я астеник и хардгейнер. Короче, полная задница. Но там, где многие спасовали бы, я твердо стою на своем. Ведь вот уже больше года я упорно качаюсь, борюсь за каждый неподдающийся чертов килограмм мышц! Из-за недостатка средств приходится импровизировать: вместо турника — изголовье от кровати, прикрученное к стене под потолком, вместо штанги — гантели, привязанные к палке от швабры, вместо лавки для жимов — старая доска для глажки на двух табуретках. Я просто верю в себя и ваши тренировочные программы.

РОМАН КОБЛОВ

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

«Сердико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.
KENZOHOMME
EAU DE TOILETTE BOISÉE
НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ



В КОНТОРЕ N НАШЛИ оригинальный способ воспитать в сотрудниках аккуратность — укоротили рабочие столы ровно вдвое. На оставшейся части уместился компьютер, телефон, лоток под документы — и все. Хочешь не хочешь, а порядок будет. Даже грязную кружку поставить некуда. Если б я знал об этом способе раньше, сэкономил бы кучу времени. А так пришлось с большим трудом приучать себя разбирать завалы на столе. И не то чтобы я был человеком недисциплинированным, и не то чтобы не следил за порядком. Но в какой-то момент вдруг ящик стола переставал закрываться, а на самом столе вырастали горы того, что казалось чрезвычайно важным.

Среди чрезвычайно важного я однажды нашел на столе обломок шахтерской кирки и табличку "Старт". До сих пор не знаю, как они там оказались. Кирку я еще долгое время хранил в шкафу, а табличку использовал для обозначения начала процесса. К примеру, говорил супостату: "Пошел вон!" — и показывал табличку "Старт". Замечательно работало.

В другой раз на столе нашелся громкоговоритель. В жаркие дни, когда абсолютно все уходили в отпуск, я любил взять его и крикнуть в пустой коридор: "Граждане отдыхающие, просьба не заплывать за буйки!"

Непостижимым образом рабочее место обрастало нелепыми вещами. Больше всего раздражали телефонные номера. Они были записаны на фирменных листочках, бланках с реквизитами, обрывках газет, салфетках и кусочках обоев. Беда в том, что сами по себе эти номера очень быстро теряли всякую связь с абонентом. Что за Людмила Иннокентьевна? Кто такой Анатолий-газ? Для чего мне номер, напротив которого ясно написано: "Дима. Не звонить!" Как говорила моя племянница, не стол, а кладбище телефонных номеров.

На столе стояли часы, которые я ленился переводить. Полгода они показывали правильное время, а полгода шли на час вперед. В этом были и плюсы. Если ко мне приходил кто-нибудь жаловаться или просить денег, то смотрел на время, охал, что опаздывает, и сразу убегал.

В какой-то момент я твердо решил бороться. Перевел часы. Ежедневно безжалостно выкидывал все со стола. Завел ежедневник, начал вытирать пыль — регулярно, не менее трех раз в год. И привык. Особенно меня радовало, что бесследно пропали номера телефонов на обрывках бумажек.

Недавно меня ждало настоящее разочарование. От безделья в метро я начал просматривать контакты в мобильном телефоне. Среди совершенно незнакомых мне Иванов Леонидовичей, Елен и Федоров попадались странные аббревиатуры — С.К., МТР, мудеп. Что-то я смутно припоминал, в частности, мудеп — это "муниципальный депутат", оставшийся без имени и фамилии. Но вопросы одолевали меня. Знакомы ли между собой "Дима Леша" и "Игорь Тимур"? Действительно ли "Иван вода", а "Кристина дерево"?

На днях одна барышня призналась, что записывала безымянных собеседников под знаком вопроса, чтобы потом уточнить имя и фамилию. Идея провалилась, когда половина записной книжки состояла из вопросительных знаков — звони кому хочешь. Но я пошел дальше. В моем телефоне обнаружились три потрясающих абонента: "Й", запятая и "Я". У меня нет ни малейших догадок, кто это. Я побаиваюсь, что неожиданно позвонит запятая. Начнет, не дай бог, со мной разговаривать. "Й" тоже не убираю, вдруг отзовется, скажет:

— Здравствуйте, Евгений, это вам Й звонит. Вам случайно не нужно отдельной квартиры в центре совершенно бесплатно?

Но что-то пока не звонит.

Особенно интригует абонент "Я" (это точно не я, впрочем, я уже ни в чем не уверен). Признаюсь, очень хочется порой ему позвонить, но пока не решаюсь. Рано, значит, я победу-то праздновал.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ К. М. Н., ПСИХОТЕРАПЕВТ МАРК САНДОМИРСКИЙ: Вслед за Карлом Густавом Юнгом все психологи начали делить людей на группы по типам личности — в частности, по способу мышления и по поведению. По способу мышления: "интуитивные" (им свойственно абстрактное мышление, они как будто витают в облаках) и "ощущающие" (они мыслят конкретно и внимательны к мелочам, живут сегодняшним днем). По поведению: "планомерные" (все планируют) и "спонтанные" (действуют по настроению). **Если начальство укоряет тебя за бардак на столе, но для тебя это не бардак, а просто сложно организованный, удобный порядок (и при этом ты хороший работник) — возможно, в тебе просто пересеклись интуитивный и спонтанный типы.** Тип личности — психологический каркас человека, он частично передается на генетическом уровне, частично формируется в раннем возрасте, и изменить его почти невозможно. Этими аргументами и отбивайся от начальства. Впрочем, если твой стол похож на поле боя, в квартире пыль по колено и тебя все это напрягает, но навести порядок не поднимается рука, — значит, ты просто лентяй или находишься в депрессии. Вот с этим бороться можно.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

SAMSUNG

Идеальное изображение одним прикосновением

Диафрагма
Выдержка
Экспозиция
ISO
Баланс белого
Режимы съёмки

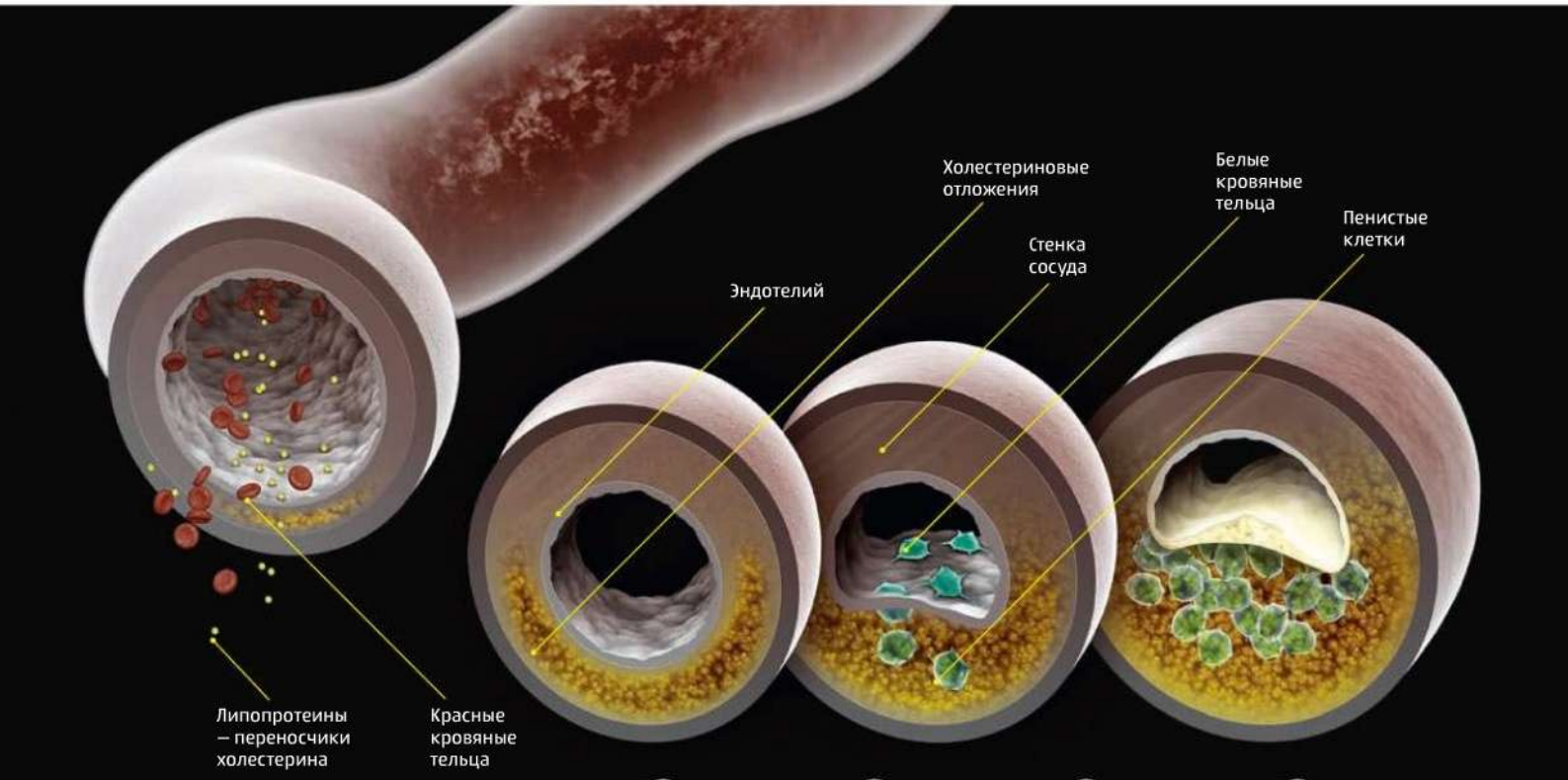
Новая фотокамера NX100. Лёгкое управление ручными настройками благодаря инновационному объективу i-Function.

Samsung NX100

Новый объектив с функцией i-Function позволяет с лёгкостью устанавливать необходимые значения диафрагмы, выдержки, экспозиции, ISO и баланса белого.
Просто нажав на кнопку i-Function, расположенную на объективе, Вы можете быстро менять настройки фотокамеры поворотом фокусировочного кольца. При этом изображение с внесёнными параметрами отображается на дисплее в режиме реального времени.

Матрица APS-C CMOS с разрешением 14,6 Мпикс • Объектив i-Function
Современный обтекаемый дизайн • VGA AMOLED дисплей размером 3.0"
Быстрый и точный автофокус • Возможность установки модуля GPS

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com
Товар сертифицирован. Реклама.



ВСЕ ВРЕМЯ СЛЫШУ, ЧТО НАДО ОПАСАТЬСЯ ОТЛОЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА НА СТЕНКАХ СОСУДОВ. ПОЧЕМУ? И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ? Э.Д.

РОБЕРТ СУПЕРКО, ПРОФЕССОР, ОСНОВАТЕЛЬ ЛАБОРАТОРИИ СЕРДЦА В БЕРКЛИ:

С холестерином все не так просто. Он необходим нашим сосудам — небольшое его количество поддерживает их в рабочем состоянии. А вот излишки действительно приводят к плохим последствиям. Давай разберемся, как это происходит.

1 Ослабленные сосуды

Организм использует холестерин как цемент, которым он заклеивает микротравмы в сосудах. Чем больше травм — тем больше холестерина на стенках сосудов.

Твой ход: высокое артериальное давление приводит к повреждению сосудов, которым для починки требуется холестерин. Ешь меньше соли — это снижает артериальное давление. И брось курить — сигаретный дым содержит вещества, снижающие прочность сосудов.

2 Появление бляшек

Излишки холестерина из сосудов выводятся специальными белками — аполипопротеинами. Но если холестерина слишком много, эти белки не справляются, и он откладывается на стенках сосуда, вызывая его сужение.

Твой ход: обогати диету пятью продуктами — миндалем, яблоками, бобами, черникой и рыбой. Они снижают уровень холестерина и ускоряют расщепление жира организмом.

3 Сужение артерий

Отложившийся на стенках сосудов холестерин организм пытается уничтожить при помощи белых кровяных телец. Но, если холестерина много даже для них, они превращаются в пенистые клетки — большие многоядерные клеточные образования, наполненные холестерином. Образование пенистых клеток вызывает воспаление, которое организм пытается вылечить опять же новой порцией холестерина.

Твой ход: регулярно проверяй уровень холестерина, особенно если за тобой водятся грешки вроде заедания водки салом, курения и круглосуточного валяния на диване.

4 Образование тромба

В сосуде образуется бляшка, которая затрудняет ток крови. У органа, к которому ведет пораженный сосуд, развивается ишемия — кислородное голодание. Бляшка может разорваться, из нее в сосуд выходят вещества, вызывающие склеивание тромбоцитов и образование тромба. Тромб может полностью перекрыть сосуд, что приводит к острой ишемии органа. В случае сердца — это инфаркт, в случае мозга — инсульт.

Твой ход: признаки острой ишемии — слабость, головокружение, острая боль в груди, распространяющаяся на спину, вверх к челюсти и к рукам. Немедленно звони в скорую.

HUGO
HUGO BOSS

ВСЕГДА В СВОЕЙ СТИХИИ

HUGO ELEMENT

аромат для мужчин

Побалуйте себя!

Л'ЭТУАЛЬ

8 800 200 2345 | www.letoile.ru

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня постоянно холодные руки. Можно ли как-то ускорить кровообращение в них?

ЭДУАРД НУРИАХМЕТОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Возможно, твоя проблема связана с нарушением кровообращения. Однако чем оно вызвано? Чтобы исключить органические причины, стоит обратиться к ангиологу или невропатологу. Подобные симптомы может вызывать, например, болезнь Рейно, при которой поражаются мелкие сосуды рук. Конечно, люди ухитряются "ускорять кровообращение" с помощью всякого рода теплых ванночек и прочих отвлекающих процедур, а иногда, по совету собратьев по несчастью, начинают пить лекарства, но лучше для начала выяснить причину. Для справки: ангиолог — специалист по сосудам, невропатолог — сам знаешь кто.

У меня на руке появилась бородавка. Как и чем ее вывести? И отчего она появилась?

СЕРГЕЙ БЕЛОВ, 21 ГОД

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Бородавка — кожное заболевание, возбудителем которого является вирус папилломы человека. Он мог попасть к тебе при личном контакте с человеком, у которого есть бородавки; при пользовании с ним одними вещами; если ты стриг ногти необработанными антисептиком ножницами; если прошелся босиком в бане, бассейне или сауне, где был зараженный вирусом папилломы; если носил тесную обувь (могут появиться подошвенные бородавки)... Это я к чему? Народных методов избавления от нароста много, но советую сходить и показать его врачу-дерматологу. Он уже посоветует, что выбрать: электрокоагуляцию (воздействие электрическим током), криодеструкцию (холодом) или лазерное удаление. Методы различаются по цене, последний вариант наиболее дорогой, но наименее травматичный. Но все они результативны, не тяни!

МЕНЯ ВОТ УЖЕ ПОЧТИ ГОД БЕСПОКОИТ МУЗЫКА В ГОЛОВЕ. НАЗОЙЛИВОЕ ЗВУЧАНИЕ. КАК РАЗ ГОД НАЗАД ПРОИЗОШЛА ТРАВМА ГОЛОВЫ, СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ КАК-ТО СВЯЗАНО? МУЗЫКА НЕ КОНКРЕТНАЯ, А ПРОСТО ПОСЛЕДНЯЯ УСЛЫШАННАЯ. ТАКОЕ ЧУВСТВО, ЧТО, КОГДА МОЙ МОЗГ НЕ ЗАНЯТ ЧЕМ-ТО ВАЖНЫМ, ЕМУ ПРОСТО СКУЧНО. ТАКОГО РОДА РАССТРОЙСТВО КАК ЛЕЧИТСЯ? К КОМУ КОНКРЕТНО ОБРАТИТЬСЯ?

GEORG KINZEL

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Видишь ли, говорят, что, если у тебя в голове назойливо звучит какая-то мелодия или песня, надо про себя, а можно, наверное, и вслух, эту мелодию или песню пропеть до конца. И тогда она от тебя отстанет. Но у тебя там, насколько я понимаю, целый трек-лист! Советую записаться на прием к психотерапевту. Кроме того, обратись на всякий случай к нейрохирургу и спроси, могла ли спровоцировать травма головы подобное расстройство. Если нейрохирург отрицательно покачает головой, тогда наблюдайся только у психотерапевта.

В мае 2010-го весил 131 кг, сейчас — 91. Осталась обвисшая кожа. Когда восстановится эластичность и восстановится ли?

ЕВГЕНИЙ БУШМАКИН, 19 ЛЕТ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Наиболее дешевый способ улучшения эластичности — массаж с виноградным маслом или маслом ростков пшеницы. В 19 лет кожа должна сократиться довольно быстро — за 2-4 месяца. Походы в зал ускорят процесс.

ОДНИМ СЛОВОМ

Какое пиво полезнее всего?

СТАУТ

У НЕГО НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС И МАЛО КАЛОРИЙ, В НЕМ БОЛЬШЕ ФЛАВОНОИДОВ, ЧЕМ В СВЕТЛОМ ПИВЕ. А ЕЩЕ В СТАУТЕ СОДЕРЖАТСЯ ТЕ ЖЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА АНТИОКСИДАНТЫ, ЧТО И В КРАСНОМ ВИНЕ.

Реклама

Volkswagen Amarok.
БОЛЬШЕ

Volkswagen Amarok*. Атлет и джентльмен, бродяга и трудоголик, он из тех, кто способен наслаждаться тончайшими оттенками заката в горах и разжечь костер от единственной спички. Дружба с ним может продолжаться долгие годы, неизменно оставаясь по-мужски крепкой и верной. Воплощение мужественности, он нетребователен, но щедр во всем – в размерах, инновационности, грузоподъемности, надежности, безопасности, комфортности, экономичности и т. д. И, несмотря на свою брутальную внешность, он по-европейски элегантен.

Volkswagen Amarok: больше драйва, больше впечатлений, больше возможностей, больше уважения.

Volkswagen Amarok.
Знает свою силу.

от 990 000 руб.

Официальный автомобиль организаторов ралли «Дакар»

Das Auto.

Дополнительная информация — **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

*Амарок

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я сьедаю много молочных продуктов за день (кефир, йогурт, фета, пармезан и т.д.). Не слишком ли это или можно не ограничивать себя?

ALEXANDER

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

В молочных продуктах много жира и холестерина. Кроме того, йогурт содержит большое количество углеводов — внимательно читай про их содержание на упаковке. И вообще, не перебарщивай с такими продуктами.

Что делать с грибком на ногах? Постоянно появляются небольшие волдыри. Периодически парю ноги отваром из чистотела, использую кремы для ног. Но грибок не проходит.

ВЯЧЕСЛАВ КНЯЗЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Не сочти за демагогию, но у меня встречный вопрос: а ты был у врача-дерматолога? И он на твой вопрос: "Доктор, что это?" — ответил: "Вячеслав, да это же грибок!" Так ведь? Тогда он должен был назначить тебе один из противогрибковых препаратов для наружного применения. А их великое множество.

Чем полезен кокос? Нужно ли добавлять его в рацион и в каком количестве?

Г.С.

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Кокос очень полезен. Это единственное растение, которое содержит насыщенные жиры, обычно находящиеся в продуктах животного происхождения. Поэтому кокос просто необходим вегетарианцам. Кроме того, регулярное употребление (раз в неделю) 1 коктейля из кокосовой мякоти увеличивает уровень тестостерона.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ДО 20 ЛЕТ ДЕВУШКИ СМОТРЯТ НА УПРУГУЮ ПОПУ ПАРНЯ, А ПОСЛЕ — НА ЕГО УМ?

ИЛЬЯ КАРТАШКИН

Правда. С одной только поправкой. После 20 лет женщинам подавай умного, обходительного, сексуального, веселого парня с упругой попой.

После поцелуя девушка написала SMS, что поняла — я для нее только друг и целовалась для того, чтобы в этом убедиться. Что-то мне подсказывает, она совсем так не считает.

СЕВА

"Что-то" — это что? Завышенная самооценка и мужское самолюбие, неспособное снести отказ? Мой тебе совет: оставь девушку в покое. И вообще, чем раньше ты поймешь, что порой даже женское "нет" означает "нет" и что не у каждой девицы будет сносить от тебя голову, тем с меньшими неприятностями ты в будущем столкнешься.

Я интересная личность. Но каждый раз получаю отказ со словами: "Ты хороший человек". Что сделать, чтобы женщины увидели во мне самца?

ДЕНИС КОРОВЬЕВ, 30 ЛЕТ

Женщины имеют склонность усматривать самца там, где ни одно другое определение не липнет. То есть в случае дефицита информации о партнере (ну и еще когда плечи — косая сажень, брутальная щетина, плотоядный взгляд и походка вразвалочку). Вероятнее всего, основная проблема в том, что ты прост и мил, как подорожник. Глядишь на тебя — и сразу все ясно: что скажешь, как посмотришь, когда придержишь дверь и шаркнешь ножкой. Это явление обычно женщины и называют "хороший парень". И дело тут вовсе не в том, что девушки запрограммированы спать с подлецами. А в том, что мы запрограммированы НЕ спать с теми, с кем скучно. Тебе надо начать культивировать в себе таинственность, непредсказуемость или добавить образу парадоксальных штрихов. А еще обязательно научись отвечать на вопросы девушек, даже самые элементарные, фразой: "Прости, но пока я не готов об этом говорить".

Ей 18 лет, учимся в одном университете. Спустя неделю дала себя поцеловать. Она с Кавказа — поцелуй, получается, о многом говорит... Но меня беспокоит то, что она не звонит первой, бывает, динамит насчет встреч.

РАМЗЕС

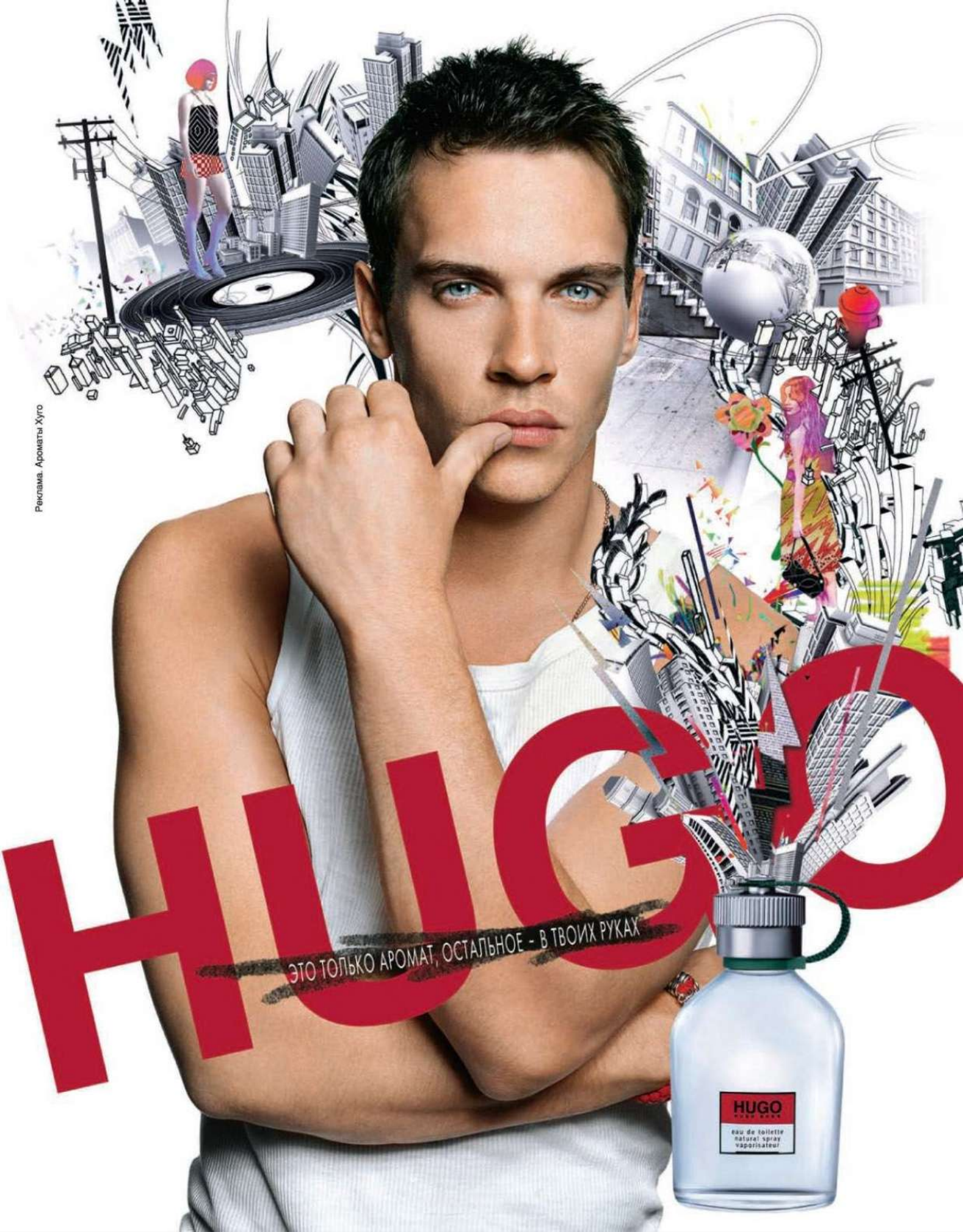
Прости, но я мало что знаю про кавказские традиции. Слышала только, что всем тамошним девушкам положено по пять крепких любящих братьев, хорошо разбирающихся в местных обычаях и нравах. Может, тебе лучше к ним за советом обратиться?

Возвращался с девушкой с гулянки. Припарковались около подъезда, полезла целоваться-обниматься. Пригласил на "чашку кофе", после чего она резко охладела, начала уворачиваться и смылась, давя на газ сильнее обычного. Как ее понять?

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

Тот факт, что девушка позволила поцеловать себя в губы, вовсе не означает, что тебе немедленно будет гарантировано близкое знакомство с более интимными областями ее организма. Схема "целуемся до одури, а потом резко сбегаем" демонстрирует, что ты имеешь дело с барышней темпераментной, но морально устойчивой. Очень грамотное (по женским меркам) самопозиционирование. С такой и повстречаться интересно, и жениться не зазорно.

ФОТО: FOTOBANK, FSA


Рекламa. Ароматы Хуго
HUGO
ЭТО ТОЛЬКО АРОМАТ, ОСТАЛЬНОЕ - В ТВОИХ РУКАХ
HUGO
eau de toilette
natural spray
vaporisateur

НЕНАВИЖУ РАСТЯГИВАТЬСЯ ПЕРЕД СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ. МОЖЕТ, ЕСТЬ ВАРИАНТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЭТОЙ, САМОЙ СКУЧНОЙ ЧАСТИ? Н.Л.

ЭРИК КРЕЙСИ — РЕКОРДСМЕН-ПАУЭРЛИФТЕР, ПРИЗНАННЫЙ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТ И АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА MAXIMUM STRENGTH:
Чтобы тебе не было скучно, попробуй динамический стретч, который называется мобилизацией. Суть его — в повторении четырех перетекающих из одного в другое движений, которые разминают лодыжки, тазобедренные суставы и середину спины — главные места, требующие растяжки перед общей силовой тренировкой.

ВЫНОС БЕДРА

Растягивает ягодицы и приучает тебя к непривычной ранее амплитуде движения в тазобедренном суставе — более 90°.

● **Выполнение:** встань прямо, ступни на ширине бедер. Подними левое колено, максимально прижми его руками к груди. Не наклоняйся вперед! Сразу же отпусти ногу и сделай ею же большой шаг вперед. Получится выпад.

ВЫПАД С ОПОРОЙ

Растягивает приводящие мышцы, сгибатели и разгибатели бедра.

● **Выполнение:** выйди в положение длинного выпада вперед так, чтобы бедро левой ноги было параллельно полу, а колено правой, оставшейся сзади, почти коснулось земли. С чуть прогнутой поясницей наклонись вперед, поставив обе ладони справа от стопы левой ноги.

РАЗВОРОТ В ВЫПАДЕ

Повышает мобильность грудного отдела позвоночника, растягивает грудные и активизирует мышцы кора.

● **Выполнение:** оставь левую руку на полу, развернись, как на картинке, подняв правую руку над головой. Имей в виду, что разворачиваем мы грудной отдел, а не в поясницу. Спустя секунду вернись в исходное положение, вновь поставив обе ладони на пол рядом с левой стопой.

ПОДЪЕМ ТАЗА

Растягивает мышцы задней поверхности бедра.

● **Выполнение:** не отрывая рук от пола, подними таз максимально высоко, в идеале в верхней точке обе твои ноги полностью выпрямятся, а та, что спереди, поднимется на пятку. Теперь приставь правую ногу к левой и поднимись. Повтори все четыре движения, но на этот раз начни с правой ноги. 2-3 сета для каждой ноги будет достаточно.

У нас в отделе есть электрический чайник, который 3 года не чистился от накипи. Не опасно ли пить воду из него?

ДМИТРИЙ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Дело в том, в чайнике происходит нагревание, кипение и испарение воды, которая, не секрет, помимо самой H_2O, содержит множество солей. Поэтому и накипь может содержать углекислые соли кальция и магния, сульфат кальция, силикатные соли кальция, магния, железа и алюминия. Вред номер один: сотрудники, у которых есть предрасположенность к образованию камней в почках, могут эти камни заполучить раньше, чем хотелось бы (точно так же им вредно пить бутилированную воду повышенной минерализации). Те, у кого такой предрасположенности нет, могут нажить себе повышенный риск камнеобразования. Вред номер два: вода меняет вкус в худшую сторону. Вред номер три: вода дольше закипает.

ЯРЧЕ СТИЛЬ. КРУЧЕ НРАВ.

NISSAN QASHQAI.
БРОСАЯ ВЫЗОВ ГОРОДСКОЙ СТИХИИ.

- Клиренс 200 мм
- Bluetooth®
- Мультимедийная консоль Nissan Connect[1] (навигация, MP3)
- Панорамная крыша[2]
- Система полного привода ALL MODE 4x4[2]
- ESP[2]
- Вариатор Xtronic CVT[2]
- Камера заднего вида[2]
- 18" легкосплавные диски[2]

www.nissan.ru

EURO NCAP FOR SAFER CARS[3] www.euroncap.com

ЗАЩИТА ВОДИТЕЛЯ И ВЗРОСЛЫХ ПАССАЖИРОВ ★★★★★

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ 8 800 200 59 90 | СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ[4]

NISSAN FINANCE
специальная кредитная программа
эффективная ставка 2,9%*

*Ставка по программе NISSAN FINANCE – это расчетная величина, которая достигается за счет снижения для клиента стоимости автомобиля, приобретаемого по программе NISSAN FINANCE. В результате реализации программы NISSAN FINANCE расходы клиента будут такими же, как если бы он взял кредит по ставке 2,9% годовых в рублях на приобретение автомобиля по рекомендованной розничной цене, действительной на дату приобретения автомобиля. Кредитование по программе NISSAN FINANCE осуществляется ЗАО ЮниКредит Банк (генеральная лицензия ЦБ РФ №1). Телефон горячей линии: 8 800 700 2006 (звонок по РФ бесплатный). Данное предложение действует при заключении кредитного договора на следующих условиях: первоначальный взнос – 30%, срок кредита – 1 год, комиссия за оформление кредита не взимается при получении второго и последующих кредитов в ЗАО ЮниКредит Банк (в иных случаях комиссия равна 6000 руб.), ставка Банка в кредитном договоре – 12% (без учета вышеуказанной комиссии Банка за оформление кредита), валюта кредита – рубли РФ. Досрочное погашение: до истечения 3 мес. не допускается, по истечении 3 мес. – без взимания дополнительных платежей. Неустойка за несвоевременное погашение задолженности по кредиту – 0,5% за каждый календарный день от суммы просроченной задолженности. Обязательно страхование автомобиля на весь срок кредита не ниже стоимости автомобиля по договору КАСКО в страховых компаниях, соответствующих требованиям Банка, по тарифам соответствующих организаций. ЗАО ЮниКредит Банк вправе принять решение об отказе в выдаче кредита. Данное предложение не является публичной офертой (ст. 437 ГК РФ) и ограничено наличием у дилеров автомобилей, на которые оно распространяется. Данное предложение распространяется на Nissan Qashqai, действует с 15 ноября 2010 года по 31 декабря 2010 года и доступно только у официальных дилеров Nissan. Условия предложения могут быть изменены ООО НИССАН МОТОР РУС по своему усмотрению. ЗАО ЮниКредит Банк вправе вносить изменения в условия, тарифы, а также состав услуг и банковских продуктов в одностороннем порядке. Новые условия кредитования обратной силы не имеют.

[1] Ниссан Коннект – многофункциональная консоль. Доступна не во всех комплектациях. [2] Перечисленные опции входят не во все комплектации. [3] По результатам тестирования EuroNCAP, официально опубликованным 23.05.2007. [4] В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров. [5] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

NISSAN ASSISTANCE[5]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВИНДСЕРФИНГ

ОЛЬГА РАСКИНА

Возраст: 26 лет
Рост: 164 см
Вес: 55 кг
Победы: трехкратная победительница "Русской волны" по фристайлу (2008, 2009, 2010 годы), 7-е место в мировом рейтинге Professional Windsurfers Association среди женщин в дисциплине фристайл

Когда-то она серьезно каталась на сноуборде, но травмировала колено. Пока восстанавливалась, оказалась в Дахабе и встала там на другую доску — с парусом. И возвращаться в снега не захотела. У нее высшее образование (Оля — лингвист), три языка как родные, а мечтает она прыгнуть с парашютом в Кейптауне.

Утверждается, что у склонных к рискованным поступкам девушек — повышенный сексуальный аппетит (см. ноябрьский МН, стр. 136). С этого мы и начали разговор.

1 Доля риска

"Вот у мужчин такая зависимость есть совершенно точно. У девушек... в какой-то степени, возможно. Просто для меня виндсерфинг, даже на больших волнах в сильный ветер, не риск. Да, это экстремальный вид спорта, но я всегда чувствую границы — к безумию я не готова".

2 Круг общения

"Это миф, что серферы общаются только внутри своей тусовки. У меня круг общения — музыканты, фотографы, всякие творческие люди. На соревнованиях вокруг меня, конечно, только спортсмены. А когда я работаю инструктором в серф-лагере, то это могут быть, например, 15 человек из руководства "Уралсиба" или что-то такое".

3 Интересные люди

"Чтобы заинтересовать меня, необязательно заниматься серфингом. Мне нравятся люди с широким кругозором — я сама и музыкой увлекаюсь, и фотографией. Я не сфокусирована на чем-то одном".

4 Такое кино

"В кино я была последний раз... это был неинтересный фильм, французская комедия "Сердцеед". А интересно — это, например, Бертолуччи, Тим Бертон. Я вообще предпочитаю непростое кино. Потому что серфинг — это такой день сурка: солнце, море, солнце, море. Все замечательно, но хочется и какой-то пищи для ума".

5 Алкоголь

"Я не спортсмен до мозга костей, поэтому могу себе позволить выпить. Люблю вино, шампанское — ну, в небольших дозах. Много, разумеется, не пью — потому что это мешает. Ведь на следующий день во-о-от с такой головой на воду не выйдешь".

6 Самое страшное

"Это когда летишь в другую страну одна с оборудованием килограммов под сто. Тяжело, неудобно и очень дорого. Это самая темная сторона моей профессии. Акулы? Я их не видела, я о них не думаю".

7 Личный бестиарий

"Мужчины есть разные. Мне больше всего нравятся мужчины-дельфины — умные, интеллигентные. Встречаются нечасто, но бывает. Еще мне кажется, что какой ты сам, таких людей ты в жизни и притягиваешь к себе. Лично я себя акулой не ощущаю совершенно".

8 Булки

"Нравится ли мне, что серферы ходят со спущенными до середины попы шортами? Да! Они же все стройные, попы у них накачанные!" ■

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ; ВИЗАЖ: ИРИНА ПИМЕНОВА; КУПАЛЬНИК ROXY

SAMSUNG 3D LED TV

Впечатления в полном объёме

Искренне удивиться… Заново открыть для себя любимые фильмы в потрясающем качестве, погрузиться в мир компьютерных игр, увидеть кинопремьеры в захватывающем формате 3D[1]. Всё это стало возможным благодаря новым LED[2]-телевизорам Samsung с функцией 3D. Безупречная чёткость, невероятное качество и глубина изображения в ультратонком корпусе толщиной всего 2,4 см! Впечатления в полном объёме.

Full HD 1080p · real D 3D · Internet@TV Content Service

[1] 3D – трехмерный; [2] LED – светодиодный.

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com
Товар сертифицирован. Реклама.

SAMSUNG

КАРЬЕРА

БЮЛЛЕТЕНЬ

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

Испытываешь стресс на работе? Просто устал? Вот советы от портала Career&Employment News:

– Хотя бы три раза в неделю уходи с работы вовремя – потом привыкнешь и станешь все успевать и пораньше приходить домой.
– Старайся выходить из офиса в обеденный перерыв – это поможет отдохнуть и отвлечься от рутины.
– Организуй свое время – 10–15 минут в конце рабочего дня хватит для того, чтобы распланировать дела на завтра.
– Выдели ежедневный час, когда будешь работать без перерывов на почту и общение с коллегами. Это время лучше потратить на самую ответственную часть работы.

Самое банальное исследование месяца

Испытательный срок полезен обеим сторонам, потому что работодатели оценивают новичков, а те в это время учатся

Career Exposure Network

НАЧАЛЬНИК ВСЕГДА ПРАВ

Исследователи из Университета Колумбии разделили участников эксперимента на "боссов" и "служащих" и дали задание украсть у коллег по $100, после чего врать, что они невиновны. "Боссы" врали уверенно, а "служащие" сильно нервничали. **У людей, получивших власть даже номинально, уровень тестостерона повышается, а кортизола – понижается, они чувствуют себя увереннее и им легче рисковать,** сделали вывод ученые. Вот почему слова босса всегда так убедительны.

62

ПРОЦЕНТА РОССИЙСКИХ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО ИХ СОТРУДНИКИ ВОРУЮТ

SuperJob.ru

ДОБРО ПОДОЗРИТЕЛЬНО

Люди не любят бескорыстных коллег, утверждает Университет штата Вашингтон (США). В ходе эксперимента с командой добровольцев один подопытный вел себя эгоистично, а другой пытался всем помочь. Когда остальным участникам предложили оставить в коллективе одного из них, волонтеры проголосовали против обоих, объяснив: у альтруиста, скорее всего, были скрытые мотивы. **Захочешь кому-то на работе сделать добро – сначала подумай.**

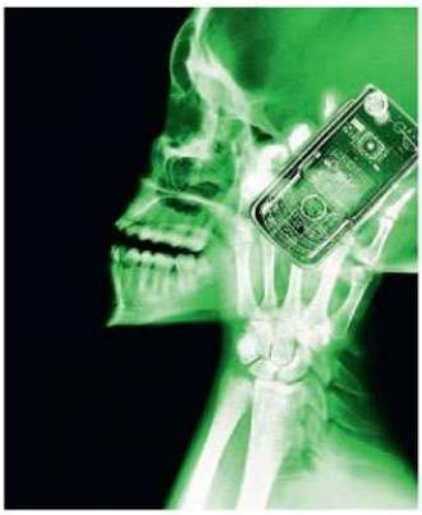
AZZARO
CHROME
CHROME
AZZARO
Продлите неповторимые моменты
Вашей жизни
www.azzaroparis.com
Реклама

ТУШИ СВЕТ

Опять жег электричество до рассвета, а потом дрых, закрывшись от света подушкой? Жди рака простаты, не меньше. Гормон мелатонин, который регулирует суточные циклы (а заодно предотвращает рак), в основном вырабатывается с полуночи до четырех утра, причем в темноте. Нет темноты — нет мелатонина.

60

ПРОЦЕНТОВ СЛУЧАЕВ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ МОЖНО БЫЛО БЫ ОБНАРУЖИТЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ ПРИ СВОЕВРЕМЕННОМ ОБСЛЕДОВАНИИ
Centers for Disease Control and Prevention (USA)



В КАКОМ УХЕ ЗВЕНИТ?

Все время болтаешь по мобильнику? Не удивляйся, что у тебя звенит в ушах. Исследователи из Медицинского университета Вены утверждают, что **при постоянном использовании мобильного телефона в течение четырех и более лет риск заработать тиннитус (постоянный шум в ушах) возрастает на 95%.** Поэтому по возможности замени телефонные разговоры на SMS, а если получится — на личные встречи.

Самое банальное исследование месяца

Занятия спортом предотвращают увеличение веса

Journal of the American Medical Association

АЛКОГОЛЬНАЯ ЛОМКА

Начал выпивать в юности? Организм жестоко отомстит тебе. Согласно исследованиям биологов из Университета Лойола (США), **алкоголь снижает прочность костной ткани, что особенно заметно, пока скелет человека еще только формируется** — то есть именно в юности. А это может закончиться остеопорозом — тяжелым заболеванием костей.

Реклама

Volkswagen Polo «Радикально белый»

Ограниченная серия

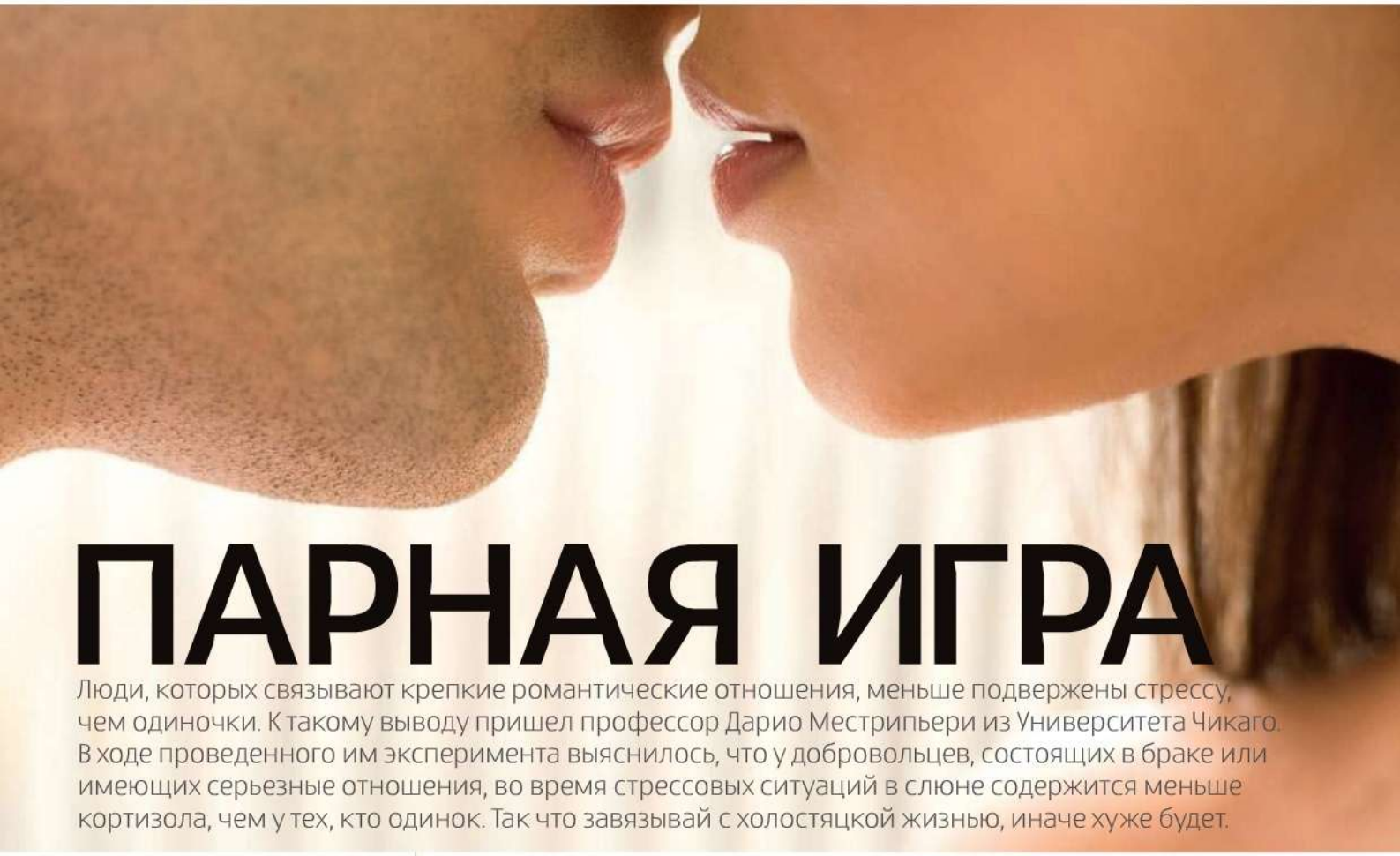
Volkswagen Polo «Радикально белый» –
для тех, кто не признает компромиссов
и стремится к совершенству во всем,
для тех, кому чужда серость и кого влечет
все яркое и дерзкое.

Volkswagen Polo. Ярче яркого.

от 555 000 руб.

Das Auto.

Дополнительная информация — **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**



ПАРНАЯ ИГРА

Люди, которых связывают крепкие романтические отношения, меньше подвержены стрессу, чем одиночки. К такому выводу пришел профессор Дарио Местрипьери из Университета Чикаго. В ходе проведенного им эксперимента выяснилось, что у добровольцев, состоящих в браке или имеющих серьезные отношения, во время стрессовых ситуаций в слюне содержится меньше кортизола, чем у тех, кто одинок. Так что завязывай с холостяцкой жизнью, иначе хуже будет.

ПОРА СПАТЬ

Недостаток сна увеличивает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения, а **у молодых людей между 17 и 24 годами в три раза возрастает еще и риск развития психических заболеваний, если они спят менее 5 часов в день.** "Недосып является одной из основных причин возникновения депрессий", — пугает профессор Ник Глозье из George Institute on Global Health.

18

ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО НЕПРИЯТНОСТИ В ИХ ЖИЗНИ СЛУЧАЮТСЯ ЧАСТО ИЛИ ПОСТОЯННО

ВЦИОМ

Самое банальное исследование месяца

Прогулки на свежем воздухе успокаивают

Finnish Forest Research Institute

УМНОЕ ЧАЕПИТИЕ

Чашка чая перед тем, как лечь в кровать, на 50% снизит вероятность того, что тебе приснится кошмар, утверждают японские ученые из Медицинской школы при Университете Нихон. **Все дело в тианине, который содержится в чае и обладает успокаивающим эффектом.** Но не заваривай слишком крепкий — все-таки в чае есть кофеин.

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

ООО «Коти Бьюти». Реклама. Товар сертифицирован.

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

MARC JACOBS

BANG

MARCJACOBSBANG.COM

ФОТОГРАФИЯ МАРКА ДЖЕЙКОБСА ВЫПОЛНЕНА ЮРГЕНОМ ТЕЛЛЕРОМ

ЭЛЕМЕН

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ПЕРЕД ТОБОЙ ПЯТЬ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. ОДНО ИЗ НИХ, КАК НИ СТРАННО, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРОВОДИЛОСЬ. ДРУГИЕ МЫ ПРИДУМАЛИ САМИ. ДОГАДАЙСЯ, ГДЕ ЗДЕСЬ ПРАВДА, А ГДЕ ВЫМЫСЕЛ, — И ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ.

1. Канадские сексологи доказали, что женский эякулят не содержит опасных для здоровья минералов.

2. Испанские сексологи уверены, что продукты питания удлиненной формы могут быть использованы в роли сексуальных игрушек.

3. Шведские сексологи считают, что наличие третьего соска не влияет на умственные способности женщины.

4. Британские сексологи выяснили, что женщина с увеличенным клитором не может изнасиловать им другую женщину.

5. Японские сексологи утверждают, что упругость ягодиц с возрастом, как правило, снижается.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

ГОЛОВА-ЛАСТИК

Понятно, что тебе хочется мять вполне конкретные части ее тела. Но иногда надо быть альтруистом. Она наверняка желает, чтобы ты сделал ей хороший массаж головы. Вот наши рекомендации.

1 Уложи ее на спину ногами в сторону подушки. Сядь рядом с ее головой и приступай. Аккуратно, медленно поглаживай ее волосы от висков к макушке. Главное — не торопись.

2 Указательным и средним пальцами массируй голову круговыми движениями, опять-таки поднимаясь от висков к макушке так, как будто решил как следует намылить ей голову.

3 Поверни голову набок (ее, а не свою). Используя ту же технику, что и в пункте №2, массируй голову от виска, спускаясь вниз, к затылку и шее. Сделав, поверни голову на другую сторону и повтори.

4 Подложи под шею валик из полотенца (подогрей его — она с ума сойдет от счастья). Слегка сожми мочку уха между указательным и большим пальцами, помассируй, а затем поводи пальцами вдоль всей ушной раковины вверх-вниз.

5 Теперь погладь волосы, примерно как в первом пункте, но от затылка ко лбу и обратно. Не торопись ни на этом, ни на других этапах — хороший массаж головы должен длиться минут 15.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Знаешь правильный ответ с предыдущей страницы — шли его по адресу: elementarno@imedia.ru. В теме письма не забудь написать: "Невероятно, но факт". В прошлом месяце победил Вячеслав Ярославов, который первым догадался, что исследование про снящиеся женщинам бассейны существует на самом деле. За это тебе, Слава, подарок — бритва Philips SensoTouch 3D.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАБЫЛ ПРО ПАРФЮМ? ПОЛОЖИ В КАРМАН МОНПАНСЬЕ В КУЛЬКЕ — БУДЕШЬ ХОРОШО ПАХНУТЬ

FOLLOW YOUR CONVICTIONS*

*Следуй своим убеждениям.

"БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП КО ВСЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ. КТО-ТО СКАЖЕТ, ЧТО ЭТО НЕВОЗМОЖНО, А Я СКАЖУ, ЧТО ЭТО ВИКИПЕДИЯ."

Джимми Уэлс, основатель Википедии

В 2003 году, превратив Википедию в некоммерческий проект, Джимми Уэлс следовал своим убеждениям. Мы, в Maurice Lacroix, создаём наши уникальные механизмы и выдающиеся дизайны вручную, потому что, как и Джимми, следуем своим убеждениям.

Узнайте больше на www.MauriceLacroix.com

Pontos Chronographe

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru

Реклама.

ЗОЛОТОЙ ДОЖДЬ

В преддверии главного праздника в году МН решил протестировать главный его напиток.

Для дегустации мы выбрали сухое игристое вино — брют. Потому как приличные люди должны пить только сухое вино, это нам авторитетные энологи сказали. Организатор дегустации Иван Глушков спрятал под столом 6 бутылок, от дорогого до дешевого, и разливал его страждущим в одинаковые пластиковые стаканчики — для чистоты эксперимента.

"АБРАУ-ДЮРСО"

КУПЛЕНО ЗА 319 РУБ.

- **Наташа Тимонькина:** Какая-то дешевая химия.
- **Аня Акимова:** Смотрите, пена мыльная.
- **Антон Иванов:** Пахнет ароматизированным пивом для девочек.
- **Андрей Золотов:** И вкус как у ароматизированного пива для девочек. Но его много можно выпить.
- **Арсений Виноградов:** Запах много хуже вкуса.

1,6 БАЛЛА

РОССИЙСКОЕ ШАМПАНСКОЕ ООО "ВИНТРЕСТ-7"

КУПЛЕНО ЗА 73 РУБ.

- **Иванов:** На вкус — сырок, колбаска и капустка.
- **Тимонькина:** А мне кажется, хорошее шампанское. Жарко стало, хочется раздеться, ха-ха-ха!
- **Иванов:** Если кто-то собирается встречаться с Тимонькиной, пусть берет его — успех обеспечен.
- **Золотов:** На Новый год я каждый раз такое пью, я такого много не могу выпить!

2,5 БАЛЛА

"КРИМ"

КУПЛЕНО ЗА 303 РУБ.

- **Катя Николаева:** Пахнет типичным советским шампанским.
- **Акимова:** Пахнет, как выдохшееся пиво, а на вкус — как сыворотка.
- **Золотов:** Да, этого много можно выпить!
- **Виноградов:** Как водичка из-под квашеной капусты.
- **Тимонькина:** Брутальное мужское горькое шампанское. Ха-ха-ха!

3,2 БАЛЛА

"МАРТИНИ"

КУПЛЕНО ЗА 750 РУБ.

- **Акимова:** Пахнет мылом, а на вкус ничего.
- **Тимонькина:** Пахнет вином. Легкая приятная горчинка. Остается послевкусие шампанского.
- **Николаева:** Похоже на "Мартини". Мне кажется, это точно "Мартини".
- **Иванов:** Вкус дольше сохраняется.
- **Золотов:** Точно "Мартини". С ним как с "Макдоналдсом". Поел — и сразу все понял.

5 БАЛЛОВ

РОССИЙСКОЕ ШАМПАНСКОЕ МОСКОВСКОГО КОМБИНАТА ШАМПАНСКИХ ВИН

КУПЛЕНО ЗА 119 РУБ.

- **Виноградов:** Я первый скажу, я на букву А. Нюхая его, я начал кашлять.
- **Золотов:** Теперь я скажу, я тоже на А! Очень много такого шампанского могу выпить!
- **Иванов:** И я на А! Нормальное!
- **Тимонькина:** Мне оно не нравится, но я готова идти до конца! Ха-ха-ха!
- **Акимова:** Я тоже на А! У него запах мужской, я люблю такие.

4,2 БАЛЛА

"ЦИМЛЯНСКОЕ"

КУПЛЕНО ЗА 191 РУБ.

- **Иванов:** Пахнет кислятиной.
- **Тимонькина:** Послевкусие воды.
- **Акимова:** Запаха не чувствую.
- **Иванов:** Да ты водкой себе просто все отбила!
- **Виноградов:** Очень круто летом пить, когда пить хочется.
- **Золотов:** Настроения праздничного от него не будет, но я его много могу выпить.

2,2 БАЛЛА

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СЛАДКИЕ ВИНА ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЕ СИЛЬНОЕ ПОХМЕЛЬЕ, ЧЕМ СУХИЕ, — ПОМНИ ЭТО, ВЫБИРАЯ БУТЫЛКУ

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ООО "Коти Бьюти". Реклама. Товар сертифицирован.

Эксклюзивно в магазинах ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

Вок и поросята

ВОСТОЧНОАЗИАТСКАЯ КУХНЯ МНОГО ЧЕМ ХОРОША — ОНА ПРЯНАЯ, АРОМАТНАЯ, ЛЕГКАЯ, И ПОПУЛЯРНА СЕЙЧАС, КАЖЕТСЯ, ДАЖЕ В АНТАРКТИКЕ. ЕЕ БЛЮДА НЕСЛОЖНО ПРИГОТОВИТЬ И ДОМА, НАДО ТОЛЬКО ЗНАТЬ НЕСКОЛЬКО КЛЮЧЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.

1. ВОК

Эта глубокая сковорода идеально подходит для быстрого обжаривания на сильном огне — главного способа готовки в Восточной Азии.

ЧТО ДЕЛАТЬ: поставь сковороду на сильный огонь и плесни растительного масла.

4. ОВОЩИ

Вот доступные и традиционные для азиатских блюд овощи: репчатый и зеленый лук (белые основания стебля), китайский салат, морковь, древесные грибы.

ЧТО ДЕЛАТЬ: порежь овощи крупными кусками и добавляй в вок. На этом же этапе можешь положить пару кусочков обычного или пальмового сахара.

2. СПЕЦИИ

Универсальный вариант — паста карри, смесь кореньев, специй и дикого количества перца чили. В супермаркетах и магазинах азиатских продуктов продаются в основном тайские пасты (вполне годные), хотя аналогичные смеси специй есть у индонезийцев, малайзийцев и прочих жителей региона. Зеленая паста — для курицы, и морепродуктов. С красной готовят говядину или свинину. Желтую кладут в рыбные блюда, как правило, сладкие.

ЧТО ДЕЛАТЬ: выложи пасту в вок и энергично помешивай примерно минуту. Помни, что пропорции на пакете с пастой указаны из расчета на азиатский вкус, а эти люди едят сырые перцы чили, как мы — семечки. Так что лучше положить меньше, чем написано.

3. МЯСО ИЛИ РЫБА

В Восточной Азии практически не употребляют баранину и крайне редко — говядину. Основное мясо — свинина, навалом блюд из курицы, а также рыбы, креветок и других морепродуктов.

ЧТО ДЕЛАТЬ: мелко порежь выбранное мясо или рыбу и кидай в вок. Продолжай энергично помешивать еду (делай так до самого конца приготовления).

5. ГАРНИР

Обычно это рисовая или пшеничная азиатская лапша или рис.

ЧТО ДЕЛАТЬ: лапшу предварительно на 15 минут залей кипятком. Слей остывшую воду, заново залей кипятком — еще на пару минут. Размякшую лапшу добавляй к мясу и овощам. Если вместо лапши берешь рис — его надо предварительно сварить. Для сытности можешь разбить в вок яиц (по одному на едока).

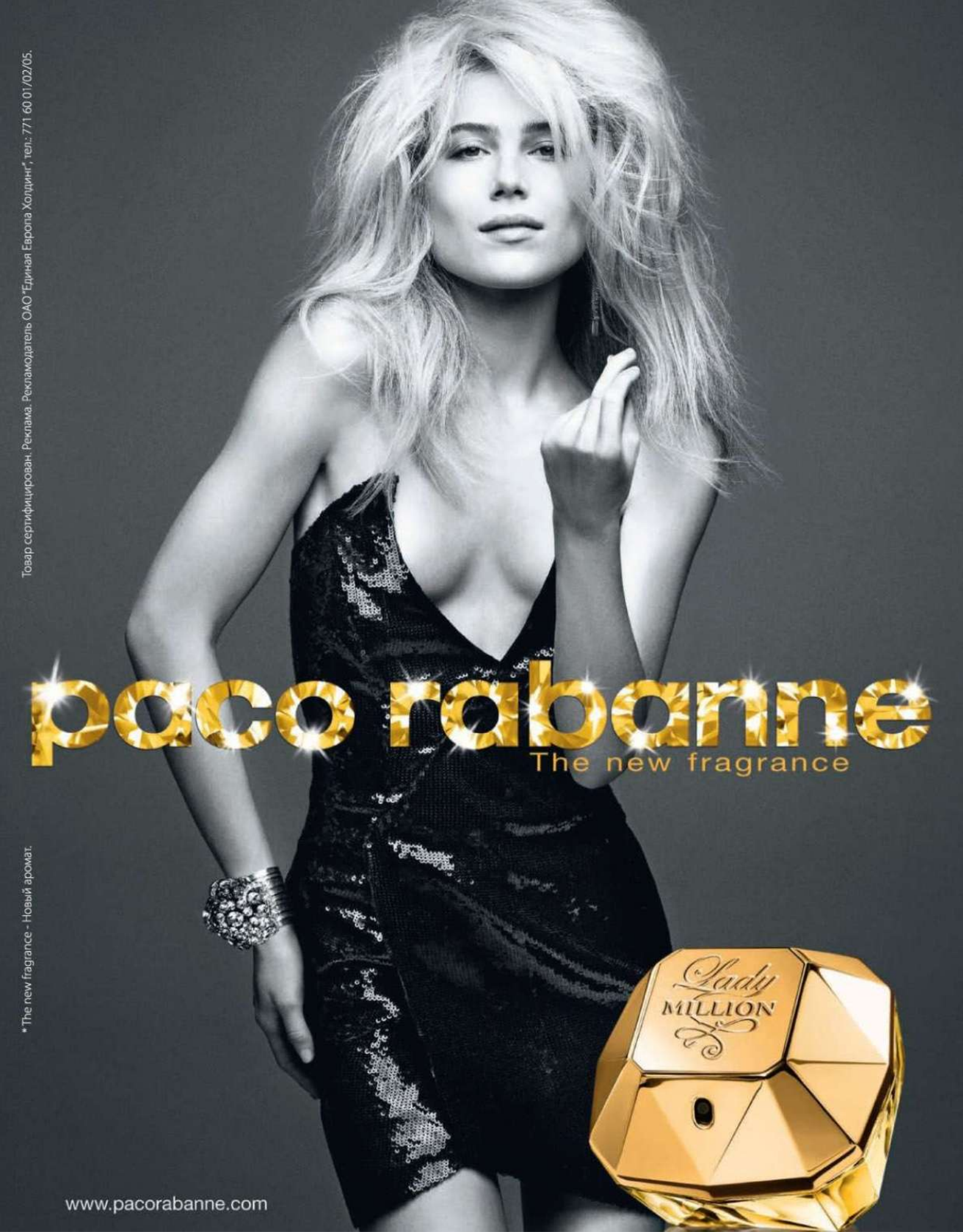
6. СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Китайцы используют привычный нам соевый соус и похожий на него, но более густой и пахучий устричный, а их южные соседи — жидкий, дико вонючий соус из ферментированной рыбы. Многие блюда включают кокосовое молоко и почти все — свежую зелень, например, кориандр.

ЧТО ДЕЛАТЬ: кокосовое молоко (допустим, в куриный или рыбный суп) лей сразу, как обжаришь пасту карри. Соус добавляй за минуту до готовности. Свежую зелень кориандра сыпь уже в тарелку при подаче.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КУСОК СЫРА (СТАКАН ЙОГУРТА, КЕФИРА) ЕЖЕДНЕВНО — И У ТЕБЯ НА 30% МЕНЬШЕ ШАНСОВ РАЗЖИРЕТЬ


Товар сертифицирован. Реклама. Рекламодатель ОАО "Единая Европа Холдинг", тел.: 771 60 01/02/05.
paco rabanne
The new fragrance
* The new fragrance - Новый аромат.
Lady MILLION
www.pacorabanne.com

МЕНЯЮ СНИКЕРСЫ НА ЯБЛОКИ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ОЛЕГ ХАЧАТУРЯН
Возраст: 30 лет
Рост: 186 см
Вес до: >160кг
Вес после: 90 кг
Стаж: 2 года

ДО

ПОСЛЕ

Раньше мой образ жизни не казался мне ненормальным, все как у всех: минимум движения, более чем скромный завтрак, пара сникерсов на обед и очень-очень обильный ужин. А то, что мне приходилось два раза в год обновлять гардероб и шить куртки на заказ, так я думал, наверное, чем-то болен. Пошел ко врачу, он предложил взвеситься. Весы звякнули гирьками и уперлись в максимум — больше 160 кг. Врач постановил: здоров как бык, но с огромным лишним весом. "Худеть!" — значилось в выданном мне рецепте.

Купил велотренажер и мучил его (точнее, он мучил меня) сначала по 10, потом по 15, потом по 30 минут два раза в день. Добавил пешие прогулки. Месяц спустя взвесился — 150 кг! Наличие результата меня окрылило, и я взялся за себя по полной.

Во-первых, жестко ограничил питание — отказался от жирного, сладкого, мучного. Раз в неделю устраивал разгрузочные дни: полкило творога или полтора кило яблок — и все. Через полгода вес был около 110 кг. Жир исчез, но тяжело было поднять даже бутылку с водой. Занялся каким-то бессистемным тяганием гантелей дома, вес дошел до 87, но было четкое ощущение — что-то не так. В итоге пошел туда, куда идет любой решивший заняться собой человек, — в спортклуб. Занимаюсь уже полтора года.

Сейчас тренируюсь 3-5 раз в неделю, чередуя силовые и кардионагрузки, питаюсь по 5-6 раз в день небольшими порциями и испытываю огромное удовольствие от того, что могу пешком на одном дыхании подняться на 10-й этаж с дочкой на руках, а не как раньше — с тремя остановками и одышкой.

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться — шли фото до и после по адресу: elementarno@imedia.ru. В качестве поощрения за старания — отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

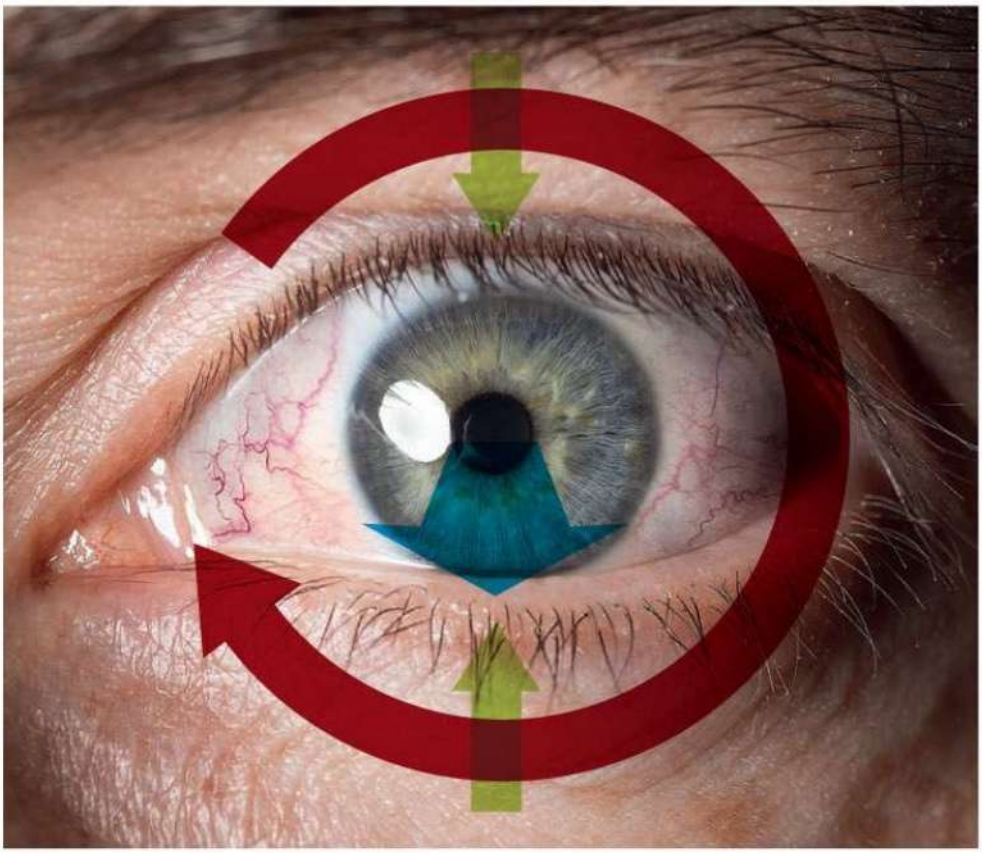
КАК ДВА ПАЛЬЦА: МЕЖДУ СЕТАМИ В НАЧАЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОТДЫХАЙ МЕНЬШЕ, ЧЕМ В КОНЦЕ, — СДЕЛАЕШЬ ВСЕ БЫСТРЕЕ НА 20%

«Mercedes-Benz Центр», филиал ЗАО «Мерседес-Бенц РУС», Москва, Ленинградский пр-т, 39 А.
Тел.: 225-0000, СТОА: 933-6600. **www.mercedes-center.ru**

Реклама

ПОДНИМИТЕ МНЕ ВЕКИ

Глаза, как и прочие органы, нуждаются в тренировках. Например, в таких:



1 Сфокусируй взгляд на 15 секунд на предмете, находящемся на другом конце комнаты. Теперь переведи взгляд на что-то, находящееся прямо перед тобой. Через 10-15 секунд снова посмотри на отдаленный предмет. Быстро моргни несколько раз, закрой глаза, медленно вдохни и медленно выдохни. Повтори упражнение 5 раз.

Это поможет, если у тебя устали глаза, допустим, от постоянного глядения в экран компьютера.

2 Закрой глаза и зажмурься — так сильно, как только можешь. Задержись в таком состоянии на три секунды, затем резко расслабь веки. Теперь, наоборот, раскрой глаза максимально широко. В этом состоянии нужно снова задержаться секунды на три. Передохни и повтори еще четыре раза.

Эта техника также позволяет снять напряжение и успокоить уставшие глаза.

3 Совершай глазами круговые движения по часовой стрелке. Старайся двигаться с максимально большим радиусом, но все-таки не переусердствуй в закатывании глаз, как зомби. Сделав оборот в одну сторону, повтори то же самое в обратную, и так два раза подряд. Теперь быстро моргни несколько раз, закрой глаза и дай им отдохнуть.

Это упражнение тренирует мышцы, отвечающие за движение глаз.

Делаем ноги

Руки, плечи, задница — про эти части тела на фитнесе помнят все. А есть еще, например, ступни, которым придется таскать на себе твое перекачанное тело. Их тренируют единицы, а зря. Вот тебе три полезных упражнения.

РАЗМИНКА ДЛЯ СТУПНЕЙ

Делай ее перед любыми другими упражнениями и, разумеется, перед пробежкой.
Сядь на стул и вращай ступней по максимальной амплитуде, описывая носком круги в воздухе. Сделай 30 вращений и повтори то же самое со второй ногой.

ПОДЪЕМЫ НОГ СИДЯ

Улучшают твою выносливость, к примеру, в беге.
Сядь на край стула, положи на колени штангу или две гантели. Поднимай ноги на мыски и медленно опускай на пятки. Сделай 10-15 повторов.

ПОДЪЕМЫ НОСКОВ

Развивают небольшие мышцы в ступне, отвечающие за баланс при ходьбе и беге.
Сядь на стул, положи ноги на подставку сантиметров 15-20 высотой (на коробку, допустим) и по очереди поднимай носки максимально вверх. В верхней точке вращай носком вправо-влево. Сделай 20 повторов.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 13 СТАКАНОВ ВОДЫ — ТВОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ МИНИМУМ. И ЭТО НЕ СЧИТАЯ ЧАЯ, КОФЕ, КЕФИРА И ПИВА

BURBERRY.COM
Реклама. Товар сертифицирован.
BURBERRY
АРОМАТЫ ДЛЯ НЕЕ И ДЛЯ НЕГО
THE BEAT
THE BEAT
THE BEAT

НЕРАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ

4 простые тренировки для твоего (почти) самого главного органа.

1 Ритмически гомогенная музыка

В переводе на нормальный язык это значит — музыка с постоянным ритмом. 30 минут диско, хауса или группы "Мираж" в день пару месяцев подряд способны вернуть твое артериальное давление в норму. Есть три "но". Первое — музыка не должна быть слишком быстрой (не быстрее 125 ударов в минуту. Определить темп ты можешь, например, здесь: www.all8.com/tools/bpm). Второе — она должна тебе нравится. И третье — прослушивание песен нужно сопровождать дыхательными упражнениями в такт музыке — на раз-два вдохнул, на три-четыре выдохнул. Сделай это частью зарядки.

4 Одиноким просьба беспокоиться

Придется повториться — секс минимум два раза в неделю необходим для нормальной работы сердца. Увы, плохие новости для тех, кому не с кем, — мастурбация, будучи сама по себе штукой довольно полезной, в данном случае не поможет. Во время сольного выступления у тебя не выделяется такое количество гормонов (в первую очередь окситоцина), как при сексе, а они необходимы сердцу для нормальной работы. Пора пригласить кого-нибудь на свидание.

2 Космические захватчики

Уничтожая инопланетные орды из своего бластера, ты спасаешь не только галактику, но и свое сердце. Видеоигры — отличное средство против стресса, это в общем не новость. Другое дело, что играть в них на диване с точки зрения здоровья бесполезно — ты и так достаточно портишь сосуды, сидя на работе, чтобы сидеть еще и в свободное время. Хорошо, что появились приставки вроде Wii, благодаря которым ты можешь встать на защиту своего сердца буквально в полный рост. Сюжет игры не важен, главное — побольше движений. 30 минут в день более чем достаточно.

3 Как конь

15 минут ежедневного смеха — норматив, который ты должен выполнять, чтобы на 22% понизить артериальное давление (если оно повышенное, конечно). Причем ржать нужно в голос, не сдерживая себя, только тогда это оказывает положительный эффект на кровеносные сосуды.

ФОТО: PHOTOXPRESS, SPL/EAST-NEWS

КАК ДВА ПАЛЬЦА: БОЛЯТ МЫШЦЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ? ВЫПЕЙ СТАКАН МИНЕРАЛКИ С ПАРОЙ КАПЕЛЬ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

PAL ZILERI
collezione privata

АРОМАТЫ ПО ФИГУРЕ

PAL ZILERI

PAL ZILERI

WWW.MAVIVE.COM

Властелин времени

5 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ВЫГЛЯДЕТЬ (И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ) МОЛОЖЕ.

1 БРЕЙСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Бритье действует как скраб, очищая и обновляя кожу. К тому же гладко выбритый мужчина выглядит в среднем на 5 лет моложе бородатого.

2 СЛЕДИ ЗА ГЛАЗАМИ

Вокруг них особенно нежная кожа, которая, покрываясь морщинами, выдает твой возраст. Пользуйся специальным кремом для кожи вокруг глаз.

3 УЖИНАЙ

Нормальный (именно нормальный, а не обильный) ужин способствует лучшему сну, недостаток которого, как известно, быстро и сильно старит организм.

4 КАТАЙСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Это одна из наиболее эффективных (и приятных) тренировок для самого главного органа – сердца.

5 ЕШЬ МЕНЬШЕ МЯСА

Организуй себе один-два вегетарианских дня в неделю – это снизит объем потребляемых калорий и даст отдых желудку, которому с годами все труднее переваривать сытные мясные обеды.

МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ

Если на полке в ванной у тебя лежат зубная щетка, паста, зубная нить и средство для полоскания (и ты этим еще и пользуешься) – наши поздравления. Но даже такой безупречной гигиены бывает недостаточно, чтобы предотвратить кариес. Рекомендуем поступать, как советуют ученые из Университета Токио: не меньше четырех раз в неделю есть йогурт или другие кисломолочные продукты. Дело в том, что кальций, содержащийся в них, укрепляет зубы именно в сочетании с молочными белками, говорят японцы. Лучше, конечно, есть йогурт без сахара, но и какой-нибудь банановый с хрустящими шариками тоже подойдет.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПЕЙ КОКОСОВОЕ МОЛОКО НА ТРЕНИРОВКЕ – В НЕМ ЕСТЬ СОЛИ, УДЕРЖИВАЮЩИЕ ВЛАГУ В ОРГАНИЗМЕ

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ, FOTOIMEDIA, PHOTOXPRESS

L' Duchen

L'esprit de la Suisse

Moonphase

Швейцарский механизм Ronda
Индикатор дня недели, даты, месяца
Календарь лунных фаз
Корпус из стали 316L
Черное PVD покрытие
Гильошированный циферблат
с накладными индексами
Сапфировое стекло
Ремешок из натуральной кожи
Раскладывающаяся застежка
Водонепроницаемость 5 ATM
Гарантия 3 года

Стоимость: 20 500 руб.*

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: Салон часов, ТЦ «Перовский», Свободный пр-т, д. 33; «Мир времени», ун-г «Московский», Комсомольская пл., д. 6; «Сей Час», ТД «Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56; Салон «Часы», ТЦ «Европа», Таганская ул., д. 25; «Часы», ТЦ «Русское раздолье», Сокольническая пл., д. 4; **Санкт-Петербург:** Часовой дом «МИГ», Лиговский пр-т, д. 111; «Часы», ТЦ «MAXI Сопот», 2-й этаж, ул. Железноводская, д. 68; **Благовещенск:** «Мир часов», ТЦ «Большой Хауфау»; **Екатеринбург:** магазин «Время», ул. Малышева, д. 29; **Ессентуки:** «Часы», ул. Кисловодская, д. 1; **Кисловодск:** «Часы», ул. Курортный б-р, д. 14; **Магнитогорск:** м-н «Женева», пр-т Ленина, д. 48; **Новосибирск:** «Сити час», ул. Ватутина, д. 21; «Сити час», ул. Бориса Богаткова, д. 203; Салон часов, ЦУМ, ул. Дитрова, д. 1; **Псков:** «Колумб», гипермаркет «Империал», ул. Коммунальная, д. 41; м-н «Медведь», пл. Ленина, д. 2; **Самара:** «Секунда», ул. Куйбышева, д. 68; **Саратов:** «Часовой мир», ул. Горького, д. 26; «Точное время», ул. Советская, д. 64/70; «Часовой мир», ул. Сакко и Ванцетти, д. 12; **Северодвинск:** «Точный ход», ЦУМ, 1 этаж, ул. Ломоносова, д. 81; **Тюмень:** м-н «Женева», ул. Республики, д. 46; **Череповец:** «Золотой час», ТЦ «Июнь», 1 этаж, Шекснинский пр-д, д. 11; **Ярославль:** «Хронос», ул. Депутатская, д. 11; «Хронос», ул. Свободы, д. 30

www.lduchen.ru

* рекомендуемая розничная цена

О главном

12 ПОДВИГОВ, ОТ КОТОРЫХ НЕ СТЫДНО ОТКАЗАТЬСЯ

1 Участвовать в телевизионном реалити-шоу Славы и позора от такого подвига в лучшем случае 50 на 50.

2. Пытаться просидеть в сауне дольше всех Финалист чемпионата мира-2010 по спортивной сауне Владимир Ладыженский досиделся, увы, до кладбища.

3. Присутствовать на родах жены

4 Самому чинить проводку под проливным дождем в деревенском доме, где никто не жил 10 лет

5. Сказать зарвавшемуся милиционеру: "Товарищ сержант, вы — мудак" Смело, но безрассудно. Лучше нудно мусолить: "Вы не имеете права, предъявите документы, я должен позвонить адвокату..."

6 Пойти в январе в глухой лес без ружья У кабанов в это время года — гон.

7. Пойти в январе в глухой лес в Приморском крае с ружьем У амурских тигров в это время года тоже гон, но их осталось всего 500.

8. Тратить деньги на Олимпиаду в Сочи

9 Проползти под стоящим поездом Пацаны, которые решались на такое в детстве, пока ты трусливо стоял в сторонке, тебя все равно не увидят. А твой живот сейчас больше, чем в 10 лет, хотя в 10 ты не читал Men's Health, а сейчас читаешь.

10. Участвовать в состязаниях по стрит-рейсингу

11. Не кончать всю ночь 15, ну максимум 20 минут для одного раза более чем достаточно. Другое дело, что после первого раза надо повторить еще и еще — вот это уже действительно будет достойный подвиг. А утром приготовить ей хотя бы кофе с бутербродом.

12 Прыгнуть с веревочной петлей на ногах с вершины заводской трубы на торчащие железные штыри недостроенного химического цеха

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/BANGBANG

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧТОБЫ ДЖИНСЫ НЕ ПОСВЕТЛЕЛИ, ЗАМОЧИ ИХ ПЕРЕД СТИРКОЙ В СМЕСИ УКСУСА И ВОДЫ 1 К 1

PARFUMS

S.T. Dupont

PARIS

135 & 150 Sport Yachts by Polmer Johnson

PASSENGER

АРОМАТЫ ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ

www.inter-parfums.fr

на правах рекламы товар сертифицирован

ПРАВО НА ЗВОНОК

Как продлить время между зарядками батареи твоего смартфона.

Почтовые программы, приложения для соцсетей

Эти программы автоматически проверяют обновления, расходуя заряд батареи. Установи больший интервал времени на обновление – сбережешь электричество.

Радиоактивность

Выясни, где в твоей квартире наилучший прием (например, на подоконнике), и храни телефон там. Чем хуже прием, тем больше энергии телефон тратит на поиск источников хорошего сигнала. И не давай телефону нагреваться – это способствует разрядке батареи.

Сигналы

Виброзвонок сильно разряжает батарею, так что включай его, только когда он действительно нужен. Заодно покопайся в режимах подсветки и задай ей минимальное время работы.

Bluetooth, Wi-Fi, GPS

Они постоянно ищут доступные устройства, опять-таки тратя на это энергию. Включай их только тогда, когда нужно.

Солнце в пятнах

КАК ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ПОЦАРАПАННЫЕ СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ.

1 Стеклянные линзы

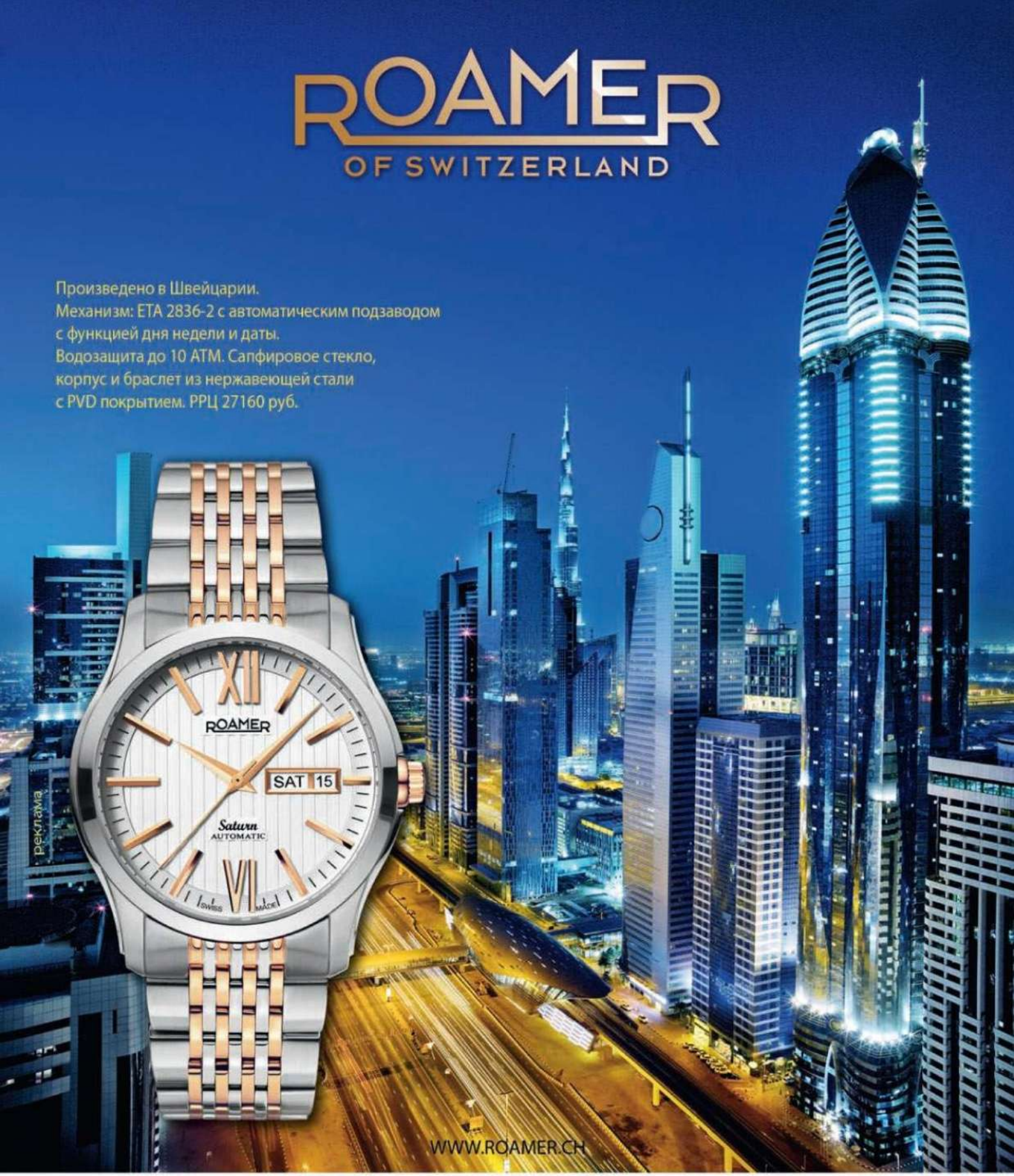
Выдави небольшое количество белой зубной пасты на ватный тампон. Теперь води им по царапине круговыми движениями, стараясь втереть в нее пасту, секунд 10-15. Затем мягкой чистой тряпочкой сотри остатки зубной пасты. Еще одной чистой тряпочкой вытри линзу насухо. Повторяй операцию до тех пор, пока царапина не станет незаметной.

2 Пластиковые линзы

Как следует вымой очки теплой водой с мылом и насухо вытри мягкой тканью – бумажные салфетки или туалетная бумага могут создать новые царапины. Возьми полироль для мебели, побрызгай на линзу и вотри аккуратными круговыми движениями. Царапины должны стать практически незаметными.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВЫПЕЙ ЗА ОБЕДОМ БОКАЛ ПШЕНИЧНОГО ПИВА – ДОЛЬШЕ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЫТЫМ



Официальный дистрибьютор в России компания "Авента" (495)644-1697

Москва: ТЦ "Капитолий" 641-1281, ТЦ "Золотой Вавилон" (499)270-5721, ТЦ "Галерея Водолей" 393-6834 доб 241, Бутик "Тайм Авеню" 621-9633, ТОЦ "Олимпик-Плаза" 797-5827, АТРИУМ 937-6205, ТРЦ "Европейский" 225-7354 ун-г "Московский" 604-5990. **Уфа:** м-н "Часы" 273-4441. **Кемерово:** ТРК "Лапландия" 34-5277, ТРК "Променад" 34-6768. **Н.Новгород:** салон "Женева" (831)421-6114. **Тольятти:** салон "Золотой Ключик" (8482)28-0808, "Золотое Руно" (8482)48-3489.**Тула:** "Мир Часов" (4872)311-1819. **Рязань:**"Арсенал Времени" (920)970-4793. **Орёл:** "Арсенал Времени" (920)819-6967

ИГРОВАЯ ЗОНА

Вот три в меру дурацких развлечения. Казалось бы, тут требуется только ловкость рук. Ан нет, есть, оказывается, и другие секреты мастерства. Вот они.

ДЖЕНГА

Мало кто знает, что деревянные бруски, из которых надо строить бесконечную башню, неодинаковы. "Точные пропорции — секрет, но бруски делятся на три группы по толщине", — говорит Мэтт Дони, дизайнер компании Hasbro, выпускающей игру. Трогая блоки, ты можешь определить самые тонкие, а значит, минимально влияющие на устойчивость башни. Их и надо вынимать и перекладывать наверх в первую очередь.

ДАРТС

"Главная ошибка новичков — они держат дротик, как карандаш, — говорит Карл Ремик, вице-президент Американской ассоциации дартса. — Но тут самое главное — максимально крепкий хват снаряда, это увеличивает точность броска. Я держу дротик четырьмя пальцами — зажав его между указательным и средним сверху и большим снизу, поддерживая безымянным. Кидай дротик не в доску, а сквозь нее — так движение будет более естественным и точным".

КАМЕНЬ-НОЖНИЦЫ-БУМАГА

Некто Грем Уокер написал целую книгу: "Официальная стратегия игры в камень-ножницы-бумага". Вот что он там пишет: "Мужчины первым делом выкидывают камень. Так что, если играешь против мужика, выкидывай бумагу. Женщины чаще ходят с бумаги, поэтому против них выпускай ножницы. Ножницы вообще самая редко используемая фигура. По теории вероятности она должна появляться в 33,33% случаев, но на деле эта цифра составляет 29,6%".

ФОТО: JEFF MINTON

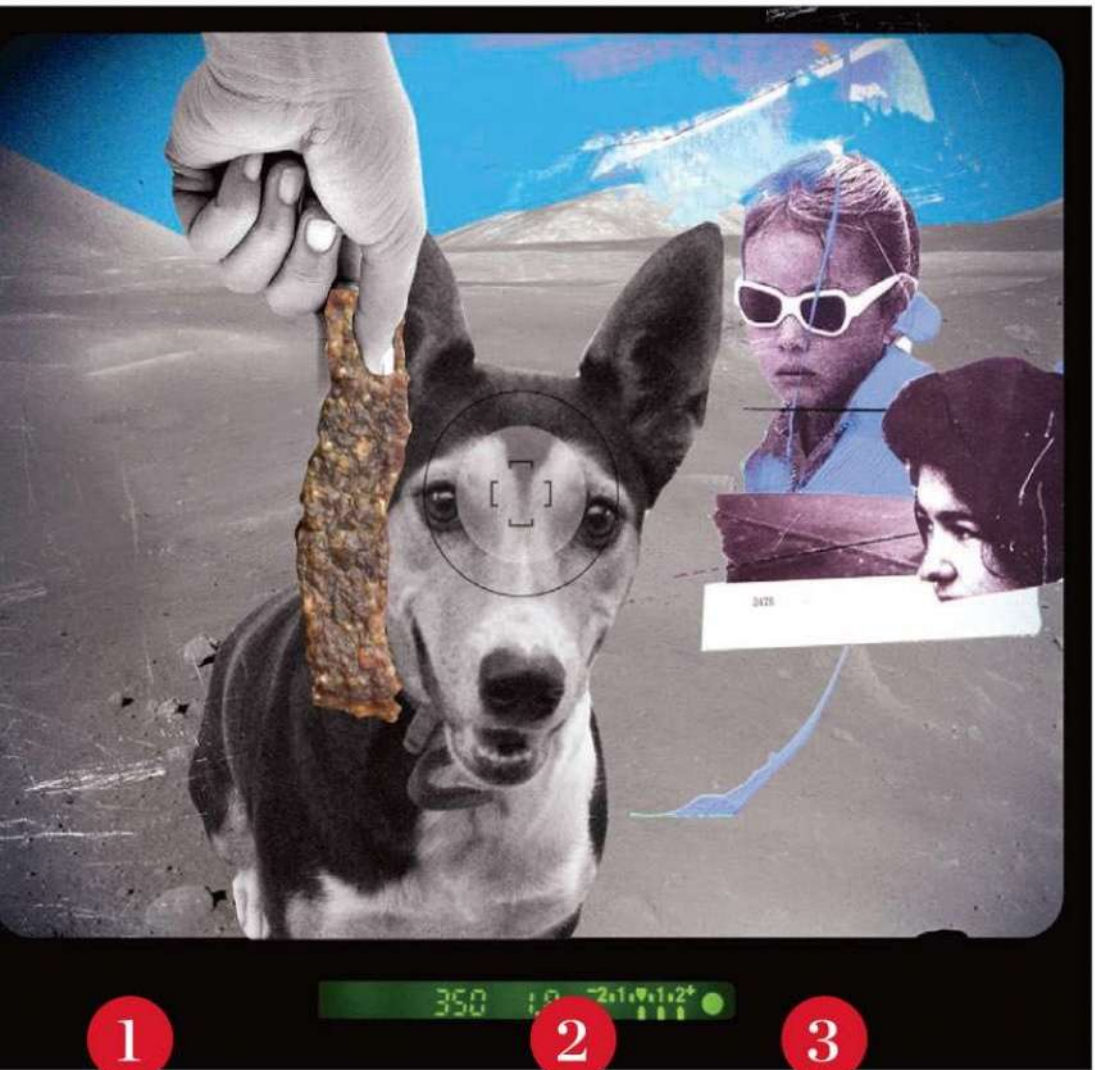
КАК ДВА ПАЛЬЦА: 22% — НА СТОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ ТВОЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ЕСЛИ ТЫ СЛУШАЕШЬ ПРИЯТНУЮ МУЗЫКУ

LACOSTE в России, тел.: +7 (495) 514 13 80
Москва, С.-Петербург, Нижний Новгород, Екатеринбург, Казань, Ростов-на-Дону, Самара, Краснодар, Сургут, Пермь

Реклама

Фотопес

КАК УГОВОРИТЬ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА СФОТОГРАФИРОВАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ ПОТОМ БЫЛО ПОНЯТНО, ЧТО ВООБЩЕ ИЗОБРАЖЕНО НА СНИМКЕ.



1

Начинай готовить животное задолго до судьбоносной фотосессии. **Возьми какое-нибудь ценное для Шарика лакомство, расположи на уровне своих глаз и скажи: "Посмотри на меня".** Когда Барбос обратит на тебя внимание — выдай ему награду. Повторяй так до тех пор, пока не научишь Полкана смотреть на тебя просто по команде, без выдачи сосисок и котлет.

2

Непосредственно перед съемкой покидай псу палку или поиграй с ним в мячик, подними настроение зверю. Смотря в камеру, он будет радостно лаять и крутить хвостом, а тебе того и надо.

3

Теперь осталось выполнить упражнение из первого пункта, сказав собаке "смотри на меня", и щелкнуть в нужный момент затвором фотоаппарата. **Если ты делаешь групповой снимок, зови Тузика в последний момент,** когда все остальные уже встали, сели или легли как надо.

ЧАША СИЯ

Если твоя любимая кружка в горошек треснула, ее окончательная и бесповоротная гибель — вопрос времени. Каждый раз, наливая в нее горячий чай, ты заставляешь трещину расширяться и, соответственно, увеличиваться, приближая тот ужасный день, когда чашка развалится окончательно. Мы этот день отсрочим.

- Включи духовку на минимальный жар. Поставь туда чашку, чтобы она нагрелась и трещина разошлась.
- Теперь залей трещину обычным клеем для посуды так, как написано на упаковке клея (клей должен проникнуть внутрь трещины).
- Плотно обмотай чашку скотчем. Жди, пока склеится и остынет, — сколько именно ждать, опять-таки написано на упаковке клея.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ОПАЗДЫВАЕШЬ НА РАБОТУ? НЕ НАДЕВАЙ ОРАНЖЕВОГО, ЧТОБЫ НЕ ВЗБЕСИТЬ НАЧАЛЬНИКА ЕЩЕ БОЛЬШЕ

реклама

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL
GENEVE

Freelancer

Автоматический хронограф
Запас хода: 46 часов
Водонепроницаемость: 100 метров
Антибликовое сапфировое стекло
Браслетная застежка с ситемой двойной защиты от раскрытия

www.raymond-weil.com

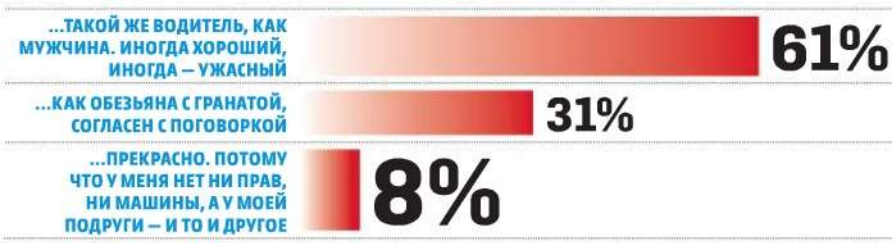
LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru

ЕСТЬ МНЕНИЕ

СТАРАЯ КАК МИР, НО НЕИЗМЕННО ИНТЕРЕСУЮЩАЯ ЛЮДЕЙ ТЕМА — ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ. ВОТ ЧТО ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ДУМАЮТ НАШИ ЧИТАТЕЛИ:

Вопрос №2:

ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ — ЭТО...


...ТАКОЙ ЖЕ ВОДИТЕЛЬ, КАК МУЖЧИНА. ИНОГДА ХОРОШИЙ, ИНОГДА — УЖАСНЫЙ
61%
...КАК ОБЕЗЬЯНА С ГРАНАТОЙ, СОГЛАСЕН С ПОГОВОРКОЙ
31%
...ПРЕКРАСНО. ПОТОМУ ЧТО У МЕНЯ НЕТ НИ ПРАВ, НИ МАШИНЫ, А У МОЕЙ ПОДРУГИ — И ТО И ДРУГОЕ
8%

Источник: опрос на www.mhealth.ru, 2462 проголосовавших

"Автомобиль — это все же более мужской предмет. Он изначально создавался мужчинами для мужчин, мужчины же проектировали дороги. Женщина мыслит, а соответственно, и водит по-другому, чем мужчина, поэтому ей приходится тяжело".

ОЛЕГ КЕСЕЛЬМАН, РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ ВОЖДЕНИЯ MAZDA

73% погибших в автомобильных авариях — мужчины. Но в целом аварии по вине женщин происходят на 12% чаще, чем по вине мужчин.

ДАННЫЕ СОЦИССЛЕДОВАНИЯ INSURANCE INSTITUTE FOR HIGHWAY SAFETY, США

"Плохое вождение женщины — это стереотип, который ей вдалбливается с детства. Многие женщины начинают себя вести соответственно этому стереотипу, оправдывая так свои ошибки, — мол, я же женщина, я не могу водить так же хорошо, как мужчина. Но времена, когда автомобиль был чисто мужским предметом, когда нужна была банальная физическая сила, чтобы выжать сцепление и повернуть руль, прошли".

МАРИЯ ЦЫБУЛЬСКАЯ, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА "АВТОМОБИЛИ" РЕСУРСА WWW.GAZETA.RU

В Великобритании автомобильная страховка для женщин дешевле мужской. В зависимости от стажа, числа ДТП и прочих условий скидка может составлять до 500 фунтов.

Средний ущерб по страховому случаю с водителем-мужчиной составляет $1130, а с водителем-женщиной — $990.

ДАННЫЕ СК "МСК-СТАНДАРТ"

"Некоторые женщины управляются с машиной, как с домашним хозяйством: одной рукой суп мешает, другой гладит, а ногой ребенка укачивает. Женщины часто умудряются одновременно курить, есть гамбургер, красить ногти и толкаться на машине в пробке. Ничего хорошего в этом, разумеется, нет".

МАРИЯ ЦЫБУЛЬСКАЯ

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 10 МИНУТ — СТОЛЬКО НУЖНО ПРИКУРИВАТЬ СЕВШИЙ АККУМУЛЯТОР, ЧТОБЫ ОН НОРМАЛЬНО РАБОТАЛ

ЭВОЛЮЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ НА ВАШЕМ МОНИТОРЕ

LED-монитор LG E50VR с инновационной технологией SUPER^{+} Resolution* – новый шаг в эволюции качества изображения. Теперь Вы сможете смотреть фотографии, видео- и DVD-фильмы стандартного разрешения в HD-качестве даже на полном экране. Встроенная функция Dual Web** позволит Вам разделить экран на 2 рабочих стола, а подставка-трансформер поможет удобно установить монитор в любом месте. Наслаждайтесь потрясающе реалистичным и ярким изображением, ведь Ваши глаза достойны лучшего.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Монитор LG E50VR
www.lg.ru

LG
Life's Good

Двойной экран

Высокий контраст

Изображения высокого разрешения

Мультимедийный интерфейс высокой четкости

2 способа установки

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России). www.lg.ru

* Супер$^{+}$ Разрешение
** Дуал Веб
*** Постигнуть неведомое

Как провести с пользой...

ДЕКАБРЬ → 2

СХОДИТЬ НА "БЫСТРЕЕ". И ПОБЫСТРЕЕ!
Фильм в сентиментальном жанре "Качок выходит из тюрьмы и начинает мстить". Качка играет последний великий киноатлет Дуэйн "Скала" Джонсон. Реплики и методы решения проблем — как у Арни в лучшие времена. Симпатичное ретро.

2–5

23

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ NOUVELLE VAGUE
Москва, клуб Milk
Французская группа, переделывающая постпанковские гимны 80-х в босанову с неповторимым французским шармом.

9

ВЫСТАВКА СНОУБОРДИЧЕСКОЙ, СЕРФЕРСКОЙ И СКЕЙТЕРСКОЙ ФОТОГРАФИИ "ПРЫЖОК В БУДУЩЕЕ"
Москва, галерея Братьев Люмьер, MelSpace, T-Space
250 фоторабот пяти российских и десяти зарубежных фотографов, снимавших по всему миру — от Патагонии, Таити и Бразилии до Гренландии, Калифорнии и Камчатки.

"ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2"
Казалось, герой Бена Стиллера наконец наладил отношения с непримиримым тестем. Но все рушится в один момент — тесть опять начинает операцию по его дискредитации. Лучшее пособие по взаимоотношениям с родственниками жены, часть третья.
P.S. Отвечающие за большую часть лучших шуток предыдущей части Дастин Хоффман и Барбра Стрейзанд в этом фильме тоже снимаются.

23

ПОСИДЕТЬ НА "ТРОНЕ"
Сиквел шизофренического, но значительного фантастического фильма 1982-го года, в котором впервые была обыграна тема виртуального пространства — хакеры погружались в матрицу, боролись с разумными программами верхом на световых мотоциклах, и все такое. Бред оригинала доведен до масштаба "Звездных войн".

СЫГРАТЬ В LIONHEART: KING'S CRUSADE
Чрезвычайно серьезная стратегия про крестоносцев. Режим игры требует нешуточной мобилизации извилин: приходится обеспечивать провинции ресурсами, заниматься дипломатией, заботиться о войсках, отчитываться перед Папой.

24

30

НАЧАТЬ ПРАЗДНИКИ ХОРОШЕЙ МУЗЫКОЙ
Альбом: Echoman. Исполнитель: Chicken Lips, 2000
Стиль: диско, даб
Дебютный альбом английского трио. То самое, недавно столь модное "космическое диско" — разухабистые басы, булькающие синтезаторы и марсианские гармонии. Точнее, его британский вариант, приправленный настоящим ямайским дабом, с гипнотическим эхом и приглашенными вокалистами-зомби.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 250 ККАЛ В 100 Г САЛАТА ОЛИВЬЕ, 263 ККАЛ — В 100 Г КРАСНОЙ ИКРЫ, 32 ККАЛ — В 100 Г МАНДАРИНОВ

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Official Licensed Product

9 500 руб.*

U-32C

U-29F

10 800 руб*

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

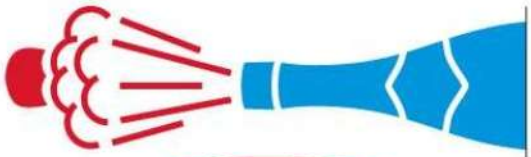
www.3-15.ru т. (495)789-73-22

www.jacques-lemans.com

www.jacques-lemans.ru

* рекомендуемая розничная цена

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/ или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных логотипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 2010 Все права защищены



ЛИМОННОЕ СОРГО

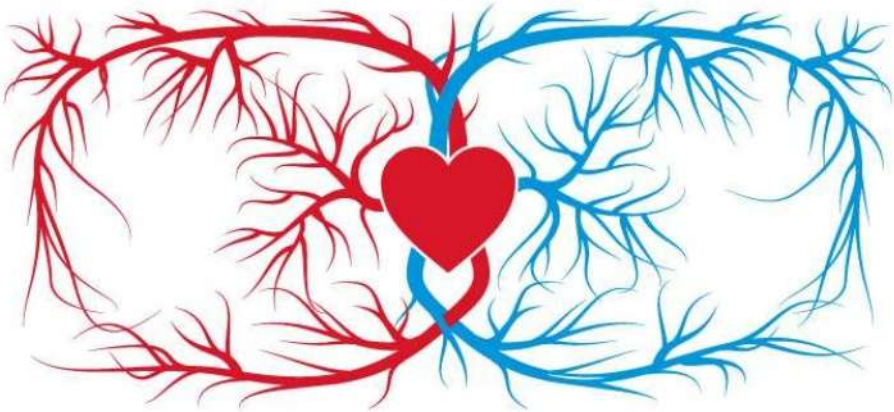
ЭТА КЛЮЧЕВАЯ ДЛЯ КУХНИ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ ПРЯНОСТЬ ПОМОГАЕТ В ПРОФИЛАКТИКЕ МНОЖЕСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАЧИНАЯ ОТ ПРОСТУДЫ И КОНЧАЯ РАКОМ

3

ВО СТОЛЬКО РАЗ ДАВЛЕНИЕ В БУТЫЛКЕ ШАМПАНСКОГО ВЫШЕ, ЧЕМ В ШИНЕ АВТОМОБИЛЯ

100 000

КМ СУММАРНАЯ ДЛИНА КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ ЧЕЛОВЕКА

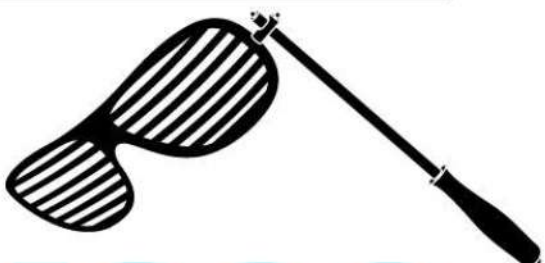


САУДОВСКАЯ АРАВИЯ

ЕДИНСТВЕННАЯ СТРАНА В МИРЕ, ГДЕ ЖЕНЩИНАМ ЗАПРЕЩЕНО ВОДИТЬ МАШИНУ

32

ГОДА СОСТАВЛЯЕТ СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ МУЖЧИН В СВАЗИЛЕНДЕ — ЭТО САМЫЙ НИЗКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В МИРЕ



1290

ГОД НАШЕЙ ЭРЫ — ПРИМЕРНО ТОГДА ИЗОБРЕЛИ ОЧКИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

НОВЫЙ FORD MONDEO
С ДВИГАТЕЛЕМ EcoBoost 2.0 л 240 л. с.

Настоящая красота – это больше, чем мы способны увидеть. Больше, чем очертания и цвет. Это форма и содержание, слитые воедино. Новый Ford Mondeo. Красота начинается изнутри.

Ambiente 1.6 л 120 л. с. МКПП – 689 000 рублей*
Titanium 2.0 л 240 л. с. АКПП – 997 000 рублей*

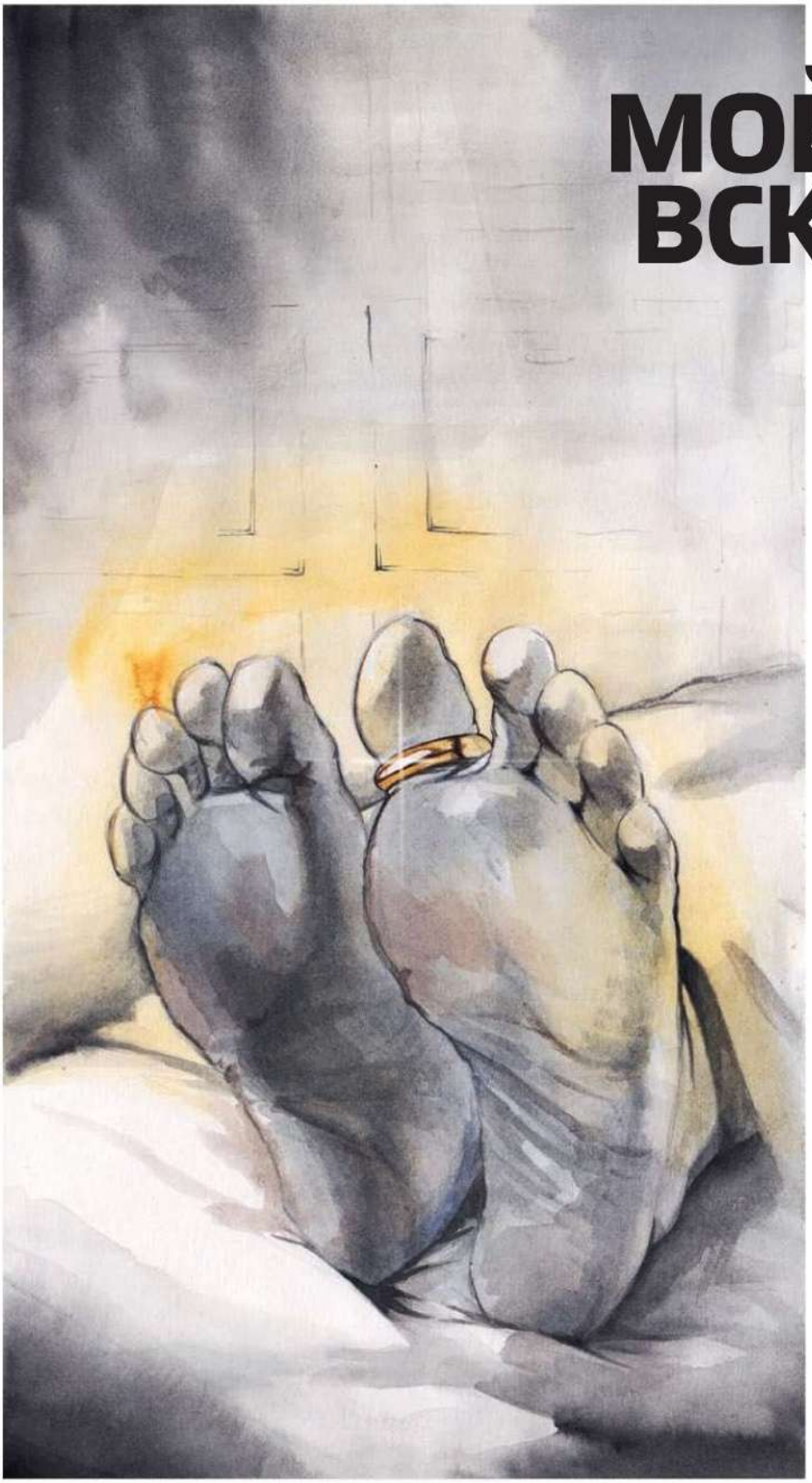
Ford

Feel the difference

www.ford.ru

Реклама.

* Указанные цены являются рекомендованными и действительны на 01.10.2010. Цена автомобиля в комплектации Titanium (Титаниум) указана с учетом действующего с 01.10.2010 по 31.12.2010 специального предложения, максимальная экономия потребителя по данному предложению составляет 120 000 рублей. Комплектация Ambiente (Амбиенте). Подробности – на сайте www.ford.ru. «Форд Мотор Компани» ЗАО оставляет за собой право вносить изменения в условия предложения.



МОЙ БРАК: ВСКРЫТИЕ

Что приводит нас к разводу? Знающие люди говорят, что первая ошибка — влюбиться без ума.

ТЕКСТ: МАРК МИЛЛХОУН

ТЕПЕРЬ Я ПОНИМАЮ, почему сердечный приступ — такой популярный способ ухода из жизни. Потому что он очень лаконичный. Вот ты уплетаешь куриные наггетсы, и вдруг — бац! — уже валяешься под столом остывший.

Разводы сродни сердечным приступам. Вот ты законный супруг, и вдруг — бац! — уже подписал бумаги и твой брак признан мертвым. В свидетельстве о расторжении брака, как и в свидетельстве о смерти, указаны дата и причина.

Но вот если со временем все более-менее понятно, то причины развода расписаны не так подробно, как в свидетельстве о смерти. Когда я подписывал бумаги, положившие конец 10-летней совместной жизни с женщиной, я долго тупил в строчку про "расторжение брака по обоюдному согласию". Перевожу, что это значит: несмотря на то, что моя жена Роуз и я продолжали жить под одной крышей, мы оба перестали играть наши роли мужа и жены. Другими словами, брак развалился, потому что мы не смогли жить в браке. Это все равно что в свидетельстве о смерти написать: умерший умер, так как не смог жить.

Для суда эта формулировка, может, и подходит, но доктора Лайтмана из "Обмани меня" такая отговорка вряд ли бы устроила.

Так что я решил сам провести посмертное вскрытие собственного брака, призвав на помощь экспертов по отношениям. И тебе следует прочесть, что из этого вышло. Почему? Могу спорить — ты делаешь те же ошибки.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANGBANG STUDIO

НОВЫЙ FORD MONDEO
КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ ИЗНУТРИ

Новый Ford Mondeo оснащен инновационным турбированным двигателем EcoBoost мощностью 240 л. с. и автоматической трансмиссией PowerShift с системой двойного сцепления, что позволило на 20% уменьшить потребление топлива и на 20% увеличить мощность двигателя.

Ford

Feel the difference

www.ford.ru

Реклама.

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

СБОЙ №1

У меня есть весомые аргументы (то есть мои умные соображения, пришедшие задним числом) в пользу того, что избыток любовных чувств заставляет двух людей не обращать внимание на детали, которые в долгосрочной перспективе вовсе не укрепляют счастье каждого из них в отдельности. Другими словами…

Мы женимся, потому что нам так велит сердце

Большинство из нас неадекватны, когда принимают одно из самых ответственных решений в жизни — жить вместе, пока не разлучит смерть. Мозг влюбленного пропитан дофамином. Ты ведь знаешь, что любовь активирует те же центры удовольствия, что и кокаин? Так вот, почему же гомо сапиенс выбирает пару в таком опасном состоянии? "Животное по имени "человек" создано эволюцией не для счастья, — говорит мне биолог Хелен Фишер. — А для максимального распространения своей ДНК". Так что, когда Роуз и я встретились и влюбились друг в друга, мы оба чувствовали нечто большее, чем подозревали сами: первобытный зов к спариванию. Вместо того чтобы думать головой, мы думали гениталиями. Плохой выбор.

Этому зову было абсолютно все равно, что я всего лишь доучивался в магистратуре и, по идее, не предполагал остепениться раньше, чем сделаю карьеру. Ему было наплевать и на то, что Роуз выросла в традиционной еврейской семье, где была незыблема традиция: муж во всем обеспечивает жену. Если подумать, выходить замуж за бедного студента вообще не слишком умно.

СБОЙ №2

В наших с Роуз медицинских картах можно увидеть подробный отчет о частых и в конце концов успешных попытках обзавестись потомством — причем на раннем этапе семейной жизни. Другими словами…

Мы были еще слишком молодоженами, когда появились дети

Сразу после свадьбы у моей жены начал трещать биологический будильник. И заглушать я его совсем не хотел, потому что этот звоночек означал много секса. Вот только пытаться зачать ребенка — это как любовь втроем с графиком ее овуляций. То, что должно быть самым интимным переживанием, превратилось в тему, постоянно обсуждаемую с врачами и родителями. "Нам не терпится познакомиться с нашим внуком", — твердила теща.

Нет ничего зажигательного в том, чтобы делать кому-то внука. "Самый важный аспект романтических отношений — это не любовь, а интимность. Мы любим многих, в том числе наших родственников и друзей. Но супружеские отношения уникальны тем, что у двух людей есть их своя собственная, скрытая от других, жизнь. И эта жизнь им нравится" (это мне сказал эксперт по отношениям Дэвид Дейда, автор "Руководства по просвещенному сексу").

Когда мы пытались зачать ребенка, мы называли секс попытками. Типа: "Попытаемся во вторник". Попытки удались дважды, и у нас есть два прекрасных сына, которые для меня важнее всего на свете. Но эти "попытки" до неузнаваемости изменили моменты физической близости между нами. До самого конца совместной жизни.

Воспоминания о пылавшей вначале страсти — клей, на котором держатся отношения. Кто-то говорит: "Да, сейчас нам трудно, но с нами навсегда останется та весна в Париже". А мы с Роуз застряли в "том чудном мотеле на шоссе, где остановились, чтобы сделать попытку согласно графику овуляций".

СБОЙ №3

Ситуация выглядела так: не снискавший пока славы отец-писатель берет на себя заботу о ребенке, а успешная бизнес-леди-мать несет в дом добро (то бишь еду). Другими словами…

Мы поломали гендерные стереотипы, а зря

Роуз зарабатывала больше, чем я. И не просто больше, а намного больше. Я частенько ощущал себя лишь строчкой расходов "Прочее" в ее бюджете. И хотя сегодня примерно в трети семей жены зарабатывают больше мужей, я никогда не чувствовал себя нормально в этом плане. "У многих мужчин самоуважение и уверенность в себе зависят от успехов на работе. Так что, когда жена зарабатывает больше, муж не чувствует себя мужчиной в семье" (это мне поведала кандидат психологических наук Бренда Шошанна).

Еще больше усложнило дело наше решение работать дома, чтобы заботиться о новорожденном, — похвальная идея, обернувшаяся крахом. Когда ей звонили по работе (а звонили часто), я менял подгузник и тихо завидовал ее большим делам. А она, говоря о делах, с завистью смотрела, как я меняю подгузник. Было почти смешно. Почти.

СБОЙ №4

"И в радости, и в горести" для нас стало по большей части "в горести", особенно в последний год, когда наши семейные отношения, так сказать, попали в отделение интенсивной терапии. Другими словами…

Реклама

HSBC Premier – откройте мир новых возможностей

36° с. ш. – Нагано, Япония

Как дома. Где бы вы ни были.

Куда бы вы ни отправились, вы везде будете чувствовать себя как дома. Благодаря HSBC Premier, который поможет сделать ваши путешествия более комфортными.

- Снятие наличных в банкоматах любых банков в России и за границей без комиссии со стороны Банка
- Помощь в непредвиденных ситуациях, включая экстренный выпуск временной карты и выдачу наличных
- Бесплатные международные переводы между своими счетами в банках Группы HSBC
- Индивидуальный подход к решению задач клиента, включая услуги Персонального Менеджера
- Круглосуточное обслуживание и финансовые услуги для вас и ваших близких в 46 странах мира

Станьте клиентом HSBC Premier до 31 декабря 2010 г. и начните знакомство с традициями одной из стран, где представлен HSBC Premier*.

www.hsbc.ru/premier info@service.hsbc.ru
+7 (495) 783 8877 +7 (812) 493 2221

HSBC Premier

HSBC
The world's local bank

Premier – Премьер. ООО «Эйч-эс-би-си Банк (РР)» («Банк»). Генеральная лицензия Банка России № 3290. Россия, 115054, Москва, Павелецкая площадь, д. 2, стр. 2. «Группа HSBC» означает Эйч-эс-би-си Холдингс плс, компанию, созданную и действующую в соответствии с законодательством Англии и Уэльса, и/или Эйч-эс-би-си Банк плс, банк, созданный и действующий в соответствии с законодательством Англии и Уэльса, и каждую из компаний, входящих в группу, контролируемую этим банком. * Подробнее – у представителей Банка.

Ссоры стали слишком обычным делом

В наш худший год очередной кризис приходил к нам раз в месяц или около того. Мы как будто вступили в клуб любителей трагедии. Мы ждали друг от друга только плохого и постоянно были начеку. Напряжение росло, стресс накапливался и искал выхода. И находил — в грандиозных скандалах. Да, они позволяли спустить пар и не думать о том, когда случится следующая ссора, но не решали проблему.

Все дошло до того, что я чувствовал себя близким своей жене (то есть не ожидал от нее подвоха), только когда мы вместе ехали в больницу к психоаналитику. Вот такие у нас были свидания.

В книге "Эмоциональный мозг" нейробиолога Джозефа Леду я прочел, что воспоминания о пережитых страхах накапливаются в части мозга под названием "миндалевидное тело". Так что, хотя в более логически устроенных гиппокампе и префронтальной коре своего мозга я понимаю, что самое плохое уже в прошлом и что по большому счету не в жене дело, в миндалевидном теле сидит ожидание новой беды. В конце концов, как следует из книги Леду, моя жена и я стали ассоциировать друг друга со всеми стрессами. Такие дела.

СБОЙ №5

Оглядываюсь и понимаю, что все мои попытки навести мосты через образовавшуюся на месте интимности бездну оказались провальными. Другими словами…

Я забыл, как делать женщине приятно

"У мужчин и у женщин своя "химия". Женщина выделяет феромоны, когда чувствует, что за ней ухаживают. А мужчины не понимают, что на межличностном, "химическом" уровне даже маленькие знаки внимания имеют огромное значение. Если ты хочешь набрать 36 баллов, не дари ей 36 роз. Подари ей 36 раз по одной розе" (это я прочел у психолога, кандидата наук Джона Грея в его книге "Венера в огне, Марс во льдах").

Когда я заполучил контракт на первую книгу, первым делом решил, что смогу, наконец, заработать денег для семьи. И, что более важно, я собирался описать в романе наш худший год и все трудности, которые нам приходилось преодолевать. Я углубился в работу, представляя себя в романтической роли спасителя тонущего корабля (нашего брака). Но моя жена знала только, что меня нет. Что я с головой ушел в работу. Почти на год.

И когда я в конце концов закончил книгу, то обнаружил, что корабль, который я вознамерился спасти, уже на дне.

ЛЮБОВЬ УМИРАЕТ ТАК ЖЕ, КАК И СЕРДЦЕ

Все эти мелкие неурядицы и разочарования за время совместной жизни нарастают, как бляшка в артерии, незаметно закупоривая каналы интимности, которые питают любые близкие отношения. И как бы я ни хотел винить во всем Роуз, я не могу. Она прекрасный человек — умная, чувственная и преданная своим детям. Мне было бы намного легче, если бы она была никчемной женой. И, к несчастью для нее, я — несмотря на внушительный список проступков — тоже не полный раздолбай.

Причина нашего развода таится не во всех тех мелких дрязгах, когда мы поступили неправильно, а в неожиданных последствиях важных и правильных поступков — от влюбленности до рождения детей. Вот почему так трудно пережить все это.

Но понимание причин позволяет мне вновь и вновь возвращаться к истории наших отношений и вспоминать их значимость и красоту, несмотря на все их несовершенство.

Роуз была и всегда будет лучшей ошибкой из всех, что я сделал. ■

Приятная семейная жизнь или узы ада?

Даже на первых свиданиях можно оценить перспективы совместной жизни с девушкой. Тебе надо выяснить следующее:

1

КАКОЙ У НЕЕ БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЕЦ?

Если он примерно одной длины с указательным, то его обладательница склонна идти на компромисс (утверждает Хелен Фишер, профессор антропологии из Рутгерского университета). Если же заметно длиннее указательного — она любит указывать и руководить. Хорошо, если у тебя пальцы устроены не как у нее: уживаются только противоположности.

2

ЧЕМ ЗАНЯТЫ ЕЕ РОДИТЕЛИ?

Если отец и мать девушки работают (и работали, когда она была ребенком), то и сама она вполне готова к такой модели: в семье зарабатывают все. Если же мать воспитывала ее, сидя дома, будь готов, что и твоя (возможно) будущая жена, скорее всего, не захочет работать.

3

ЕЙ СМЕШНО, КОГДА ТЫ ШУТИШЬ?

Если нет, то либо она тебя недопонимает, либо ты ее. Если у нее нет чувства юмора — это одно, а если вы действительно на разных уровнях умственного развития, то длительным теплым отношениям такая ситуация вряд ли поспособствует. А книги она какие любит? А фильмы? А музыку? Это все вопросы так называемой интеллектуальной совместимости.

4

КАК ОНА ПРОВОДИТ СВОЙ ОТПУСК?

Если горные лыжи, или пляжная лень, или поездки по разным странам — обязательное условие твоего отдыха, то важно знать, как тратит свой отпуск она. "Твое свободное время — единственная возможность полноценно общаться с семьей, — комментирует Сет Мейерс, доктор психологии из Лос-Анджелеса. — И вы ведь хотите проводить его вместе, не так ли?"

Смелых ничто не остановит! Для сильных нет преград!
И только они видят мир с высоты! Новая Mazda CX-7. Птица высокого полета!
Подробности на mazda.ru или по инфо-линии 8-800-100-00-70. Звонок по России бесплатный.

MAZDA.RU

* Академия спортивного вождения Mazda.

Специальные условия по кредитованию по программе Mazda Финанс.

MAZDA ФИНАНС

Программа Mazda Финанс реализуется в партнерстве с ВТБ24 (ЗАО), генеральная лицензия Банка России № 1623, и «Газпромбанком» (Открытое акционерное общество), генеральная лицензия Банка России № 354. При принятии решения о выдаче кредита банки-партнеры учитывают финансовое положение заемщика и иную информацию и вправе отказать в выдаче кредита. Вся информация носит справочный характер и не является публичной офертой. Узнайте подробности программы Mazda Финанс в салонах официальных дилеров – участников программы.

ГОСТЬ ИЗ БУДУЩЕГО

“ВСПОМНИТЬ ВСЕ”

В 1990 году этот фильм получил “Оскар” за спецэффекты, и все мы помним, как будущий губернатор Калифорнии отважно бегал по Марсу среди женщин с тремя грудями и мужчин с руками, растущими из живота. Одним из спецэффектов этой картины стал эпизод, где героиня Шарон Стоун отрабатывает теннисную подачу перед 3D-тренером.

И вот через 20 лет попробовать, каково это, может любой. 3D-вещание спортивных каналов позволит насладиться не только теннисом, ну а экран в 55 дюймов с невероятно яркой подсветкой из 1200 светодиодов, динамической контрастностью 10 000 000:1 и технологией TruMotion 400 Гц гарантирует — оторваться будет невозможно!

“НАЗАД В БУДУЩЕЕ-2”

Марти Макфлай на этот раз оказывается не в прошлом своего родного городка Хилл-Вэлли, а в будущем. На дворе 2015 год. Машины летают и заправляются мусором из помойки, дети катаются на скейтах с воздушными подушками, одежда автоматически принимает размер надевшего ее, а с 3D-афиш кинотеатров на прохожих кидается акула из “Челюсти-19”.

До названной даты осталось всего 5 лет, а из перечисленного реальным стало лишь 3D, и пусть ты никогда не узнаешь, о чем была бы 19-я серия “Челюстей”, зато получить полноценный 3D-кинотеатр дома сейчас по силам каждому. Нужно только купить телевизор LG LX9500, ну а акул тебе заменят хотя бы герои “Аватара”. Согласись, неплохая замена!

“БЭТМЕН НАВСЕГДА”

Эдвард Нигма (Джим Керри) создает прибор, дающий телевидению объем и максимум реальности, — это приставка к телевизору и шлем. Подключил, и вот уже программа о рыбалке прямо из экрана шагает в твою комнату вместе с уловом и удочками.

В реальности 3D-телевидение оказалось куда удобнее. LG LX9500 предлагает тебе эффект максимального погружения без необходимости надевать на голову кастрюлю с проводами. Ты просто надеваешь очки, и экран перестает быть плоским, открываясь тебе, как настоящее окно, за которым — объемный мир. Удивительно, что такую глубину дарит телевизор, толщина которого всего 22,3 мм!

“ШЕСТОЙ ДЕНЬ”

Снова “Железный Арни” и снова 3D. Что интересно, этот фильм вышел в 2000 году, то есть через 10 лет после “Вспомнить все”, а представление о будущем не сильно изменилось. Ну, по крайней мере, в той его части, где дело касается домашнего 3D. Во “Вспомнить все” был 3D-тренер, здесь же — виртуальная 3D-подруга, “живущая” дома у друга героя Шварценеггера.

Хочется верить, что в твоей квартире место виртуальных подруг занимают девушки вполне реальные. Впрочем, чтобы виртуальная жизнь не проходила мимо тебя, у LG LX9500 есть встроенный Wi-Fi — никаких проводов и полный доступ к NetCast™. Так что, кроме обычного телевидения, у тебя под рукой окажется и Интернет-ТВ. Короче, будет чем развлечь гостью.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Еще вчера телевизор мог только показывать фантастику, сегодня же он сам превратился в героя одного из тех фильмов. Недавно казалось, что 3D-телевизоры — вещи такие же далекие, как какие-нибудь летающие машины. Но вот на дворе 2010 год и перед нами будущее, ставшее реальностью, ожившая фантастика под названием LG LX9500, первый в мире Full LED Slim-телевизор с поддержкой 3D.

LG LX9500

- **3D TB** (очки с затворной стереотехнологией)
- **Технология Full LED Slim (полная светодиодная подсветка)**
- **Дизайн INFINIA** (цельная панель)
- **Full HD 1080p**
- **Технология TruMotion 400 Гц,**
- **Динамический коэффициент контрастности 10 000 000:1**
- **Мастер настройки изображения** (Picture Wizard II)
- **Скрытые динамики** (10W + 10W + 5W)
- **Infinite Sound**
- **Clear Voice II**
- **NetCast™** (Интернет-ТВ)
- **Возможность беспроводного соединения с AV-устройствами**
- **DLNA**
- **USB 2.0** (HD DivX, MP3, JPEG, MPO)
- **HDMI 1.4**
- **Intelligent Sensor**
- **Система энергосбережения** (Smart Energy Saving Plus)
- **ECO Flower**

3D FULL LED Slim INFINIA LIVE BORDERLESS™

100 Секс
5 маленьких шагов к ее большому оргазму

104 Карьера
Перемена к лучшему. Когда менять работу?

112 Организм
Холодный расчет: 7 мифов о моржах

122 Знание
Руссо туристо: как нас обманывают на отдыхе

126 Профилактика
Ты что, больной? Как понять, что дело плохо

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Люди в белых халатах

"Киай-дзюцу" — раздел карате, в котором тренируют парализовывать соперника жутким криком. Чему еще, кроме громких высказываний, можно поучиться у японского боевого искусства?

ТЕКСТ: ОЛЕГ ЗИБОРОВ, АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ

6 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ КАРАТЕ

1

БУДЕШЬ ПОБЕЖДАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ, НЕ ПОЛУЧАЯ ТРАВМ

В карате есть отдельная дисциплина соревнований — выполнение "ката", или сольные композиции. Ката — это аналог боя с тенью из бокса. Скажем так, чисто мужские танцы — этюды на тему "а вот сейчас я красиво уложу пять человек-невидимок". Красиво уложил — заработал медаль. Художественная такая гимнастика для мужчин.

2

СМОЖЕШЬ ВЫСТУПАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО КИКБОКСИНГУ

Опыт карате это вполне позволяет. Соревнования по некоторым неконтактным стилям карате (например, сетокан), очень схожи с поединками по кикбоксингу в дисциплине семи-контакт ("ограниченный контакт", когда после каждого точного попадания бой прерывается для начисления очков). Есть много примеров, когда "каратеисты" (если будешь писать "каратист" — эти ребята обидятся и побьют тебя) добивались больших успехов в кикбоксинге. Американец Трой Дорси начал с карате, потом стал чемпионом мира по кикбоксингу, да еще первым в истории спортсменом небоксером, завоевавшим титул чемпиона мира по боксу среди профессионалов.

5
УЛУЧШИШЬ ПОТЕНЦИЮ

Каратисты не пьют виагру и не обладают набором специальных приемов, разбирающихся с эректильной дисфункцией. Просто удары ногами, коих в карате предостаточно, обеспечивают мощный приток крови к твоему жизненно важному органу. Хорошая микроциркуляция и избавление от венозного застоя в области малого таза (образуется, пока ты сидишь на работе на пятой точке) – то, что нужно для его крепкого здоровья.

3
ОБОЙДЕШЬСЯ БЕЗ СПАРРИНГ-ПАРТНЕРА

По сравнению, например, с дзюдо, карате открывает больший простор для самостоятельных занятий. Для тренировок не нужны ни татами, ни спарринги. Было бы время, а место (хоть парк, хоть спальня) всегда найдется. Смысл в том, чтобы воспринимать карате не как спорт, на который достаточно ходить по 3 раза в неделю, а как образ жизни. Эффект от регулярных тренировок надо закреплять самостоятельными ежедневными занятиями.

6
ОБЗАВЕДЕШЬСЯ СТАЛЬНЫМИ НЕРВАМИ

Если ты натура утонченная и нежная... Нет, не так. Если займешься карате, тебя ждут следующие награды: устойчивая, как зимняя резина, психика, быстрая, как гоночный болид, реакция и точный, как выстрел снайпера, глазомер. Во-первых, традиционное карате предполагает ряд тестов на разбивание досок. И тут уж надо будет преодолевать не какую-то там робость перед соперником, а страх сломать себе руку. Во-вторых, схватка здесь – как спортивное фехтование: надо успевать останавливать свой удар в сантиметре от тела противника. А представь, насколько быстро и непредсказуемо движется твоя цель. И вот как это сделать? Фактически это гроссмейстерский уровень, выйдя на который ты, скорее всего, даже мух сможешь ловить – палочками для еды (как это делает Джеки Чан в своих фильмах).

4
СТАНЕШЬ ГИБКИМ

Эластичность связок и мышц, так необходимая для долгой и счастливой жизни, – это бонус любого вида единоборств. И кстати, кто боится, что настоящий каратист обязательно должен садиться на шпагат, как Ван Дамм, ошибается. Это вовсе не обязательно. А вот кто действительно мастера раздвигать ноги широко, так это сумоисты. Да, большие и толстые, а на шпагат садятся вмиг.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ВСЕ В ТАКОМ СТИЛЕ

1 Разбирать плюсы и минусы отдельных стилей карате — процесс столь же длительный и бессмысленный, как перечитывать сочинения Владимира Ленина. Стилей сотни. Главное, выбрать одно из двух направлений: контактное (предполагаются жесткие спарринги) или бесконтактное (удары не наносятся в полную силу, а только обозначаются). Мы за то, чтобы обойтись без рукоприкладства. Из неконтактых стилей классическими считаются сетокан, сито-рю, годзю-рю, из контактных обрати внимание на косики, ашихара, кудо и, конечно, кекусинкай. Сходи на соревнования разных школ и посмотри, что тебе ближе.

2 В карате работает принцип дипломатии: "выбирают не страну, выбирают посла", — то есть важно выбрать себе мастера (он же сэнсэй) и клуб с хорошей атмосферой, а уж какой там преподают стиль — дело второе. Найдешь хорошего тренера — станешь классным каратистом.

3 Карате-ги — именно так называется одежда для карате, а не кимоно, как мы все привыкли думать. К слову, "кимоно" переводится с японского как "одежда" или "халат" и к карате имеет такое же отношение, как… как поставить рядом роллс-ройс и жигули и небрежно называть и то и другое просто машинами. Собственно, карате-ги и базовая техника движений — то единственное, что связывает все до единого стили карате.

4 Традиционная система ранжирования в карате выглядит так:
1. 10 разрядов — они же "кю" — это пояса от белого до коричневого.
2. 10 мастерских степеней — они же "дан" — черные пояса.
3. В Японии обладателей черных поясов называют "юданся" (имеющий дан), а учеников — "муданся" (не имеющий дана). Ну, ты понял — тренируйся как следует, а то так муданся и останешься.

ДАТЫ

- В этом году отмечается 105 лет с того момента, как карате включили в образовательную программу школ на Окинаве (самом крупном острове японского архипелага Рюкю). До этого карате считалось секретным боевым искусством.
- В прошлом году исполнилось 30 лет российскому карате. Отсчет ведется с 1-го чемпионата Москвы, проведенного в 1979 году. В числе тех, кто тогда стал чемпионом, был Александр Иншаков — на сегодняшний день президент Ассоциации каскадеров России и Национальной федерации карате России (с 2004 года), президент Международного совета по абсолютным поединкам. ■

КОНКУРС НА ВНИМАНИЕ!

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ПУТЬ — ПОЙТИ В МАГАЗИН И КУПИТЬ ДЕВУШКЕ **ПОДАРОК НА 8 МАРТА**. СЛОЖНЫЙ — ПРИСЛАТЬ НАМ УБЕДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО С ДОКАЗАТЕЛЬСТВОМ, ПОЧЕМУ ТВОЯ ПОДРУГА — ЛУЧШЕ ВСЕХ НА СВЕТЕ. ПИСЬМО **ОПУБЛИКУЕМ В МАРТЕ** И ВРУЧИМ ТЕБЕ АРОМАТ CALVIN KLEIN BEAUTY ДЛЯ НЕЕ.

Ты же знаешь, девушке важен не сам подарок, а оказываемое ей таким образом внимание. Только представь, насколько ты вырастешь в ее глазах, если явишься Восьмого к ней с журналом в руках и подарком.

Вот, например, наш любимый поэт Некрасов мог любому в двух словах объяснить, почему он выбрал именно такую даму: "В игре ее конный не словит, В беде – не сробеет, – спасет; Коня на скаку остановит, В горящую избу войдет". Современники вообще не расплескивают мыслей по бумаге. Коротко и ясно: "Любимая, да ты и собеседник?!" – цитируем мы поэта Владимира Вишневского. Нет особой нужды заваливать нас стихами. Пиши себе в прозе, лишь бы мы в это поверили.

Что такое Beauty? Да нет, понятно, что это "красота", но какая? Держим пари, что в своей девушке ты ценишь не только сногсшибательные формы и голливудскую улыбку, но и ту особенную, внутреннюю красоту, которая делает эту улыбку такой притягательной. Итак, если твоя избранница верит в себя и умеет быть одновременно хрупкой, женственной и сильной – новый аромат Beauty от Calvin Klein создан именно для нее! По мнению Calvin Klein, все эти качества воплощает актриса Диана Крюгер. Собственно, она и стала лицом аромата.

Условия конкурса:

Прислать сочиненное тобой письмо на адрес: ckconkurs@gmail.com
Письма принимаются до 15 января.
Письмо победителя будет опубликовано в мартовском номере.
Подарок будет вручен 1 марта.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПЕЧЕНЬЕ ПО-КОВБОЙСКИ

Что надо?

- 300 г сахара
- 220 г муки
- 240 г овсяных хлопьев
- 120 г сливочного масла
- 2 яйца
- 1 ч. л. молотой корицы
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 1 г ванилина
- 120 г изюма
- 120 г грецких орехов
- 2 средних яблока

КОРОННОЕ БЛЮДО

Третье будешь?

В преддверии праздников неплохо бы научиться готовить полезный (и вкусный) десерт. Рецепт такого знает наш читатель, а в жизни писатель Андрей Прокофьев.

У МОЕГО ЛЮБИМОГО ВУДИ Аллена был такой фильм, "Мелкие мошенники". Там четыре дурака решили прорыть тоннель в банк, чтобы ограбить его, а для прикрытия открыть лавку, торгующую печеньем. Вместо банка они попали в магазин одежды, но лавка так раскрутилась, что они стали миллионерами.

Американцы называют это печенье "Ковбойским". Не знаю, почему так, но в Америке оно и в самом деле очень популярно. Я долго искал рецепт этого печенья, но вместо этого нашел кучу всяких тупых советов доморощенным кулинарам вроде того, как сделать малиновый пирог без малины и где в Минске купить сыр "Филадельфия". Так я и маялся без рецепта, пока из Невады не приехал мой американский друг Скотт. Он мне показал этот вариант ковбойского печенья. Теперь я его готовлю на разные праздники. Вот, собственно, рецепт:

ФОТО И ИСПОЛНЕНИЕ: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

SIMPLY CLEVER

ŠkodaOctavia
ЭВОЛЮЦИЯ ЛУЧШЕГО

Обладать **Škoda**Octavia – значит получить в управление целый арсенал самых передовых автомобильных технологий. Семиступенчатая коробка DSG и современные двигатели TSI гарантируют улучшенные динамические характеристики при более низких расходах топлива и уровне выброса CO_2. Усовершенствованные электронные системы ABS и DSR дополнены целым комплексом таких технологий безопасности, как противотуманные фары с функцией углового освещения, ксеноновые фары с динамической регулировкой угла наклона и поворота, а также система Light Assistant, адаптирующая освещение к внешним условиям благодаря функциям Coming Home, Leaving Home, Day Light, Tunnel Light. Автомобиль также оснащен подголовниками WOKS – последним новшеством пассивной безопасности. Узнайте больше о передовых технологиях **Škoda**Octavia в салонах наших дилеров и по телефону горячей линии.

8 800 555 01 01
звонок по России бесплатный
www.skoda-auto.ru

АВТОКРЕДИТ *

sochi.ru 2014

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

от **549 000** руб.

* Согласно постановлению Правительства Российской Федерации 19 марта 2009 г. № 244, с изменениями и дополнениями от 07 июля 2009 г.

Реклама

Третье будешь?

Что делать:

1 Размягчи сливочное масло и взбей его в блендере с сахаром, чтобы стало пышным. Добавляешь яйца и взбиваешь снова. Потом муку, корицу, ванилин и разрыхлитель и снова взбиваешь до однородности.

2 Яблоки надо почистить и нарезать мелкими кубиками, чтобы не торчали из готового печенья. Орехи покроши не слишком мелко. Кладешь яблоки, орехи, изюм и хлопья в тесто, перемешиваешь.

3 Теперь ложкой выкладывай тесто на противень, накрытый кулинарным пергаментом, и засовывай в разогретую до 200°С духовку. Пеки 20 минут.

Про продукты

ЯБЛОКИ

Я предпочитаю простую нашу антоновку, покислее. Вообще, чем кислее будут яблоки, тем лучше – они оттенят сладость сахара и изюма.

САХАР

Должен быть тростниковым. Такой сахар явно более "американский", чем наш свекольный, поэтому для аутентичности рецепта придется разориться на коричневый вариант.

МУКА

А вот ее, для пущей полезности рецепта, я часто беру ржаную. И привкус у печенья получается необычный. ■

ПРОЕКТ МАГАЗИНОВ. - SHOW-ROOM (МОСКВА): +7(495) 9372385 РЕКЛАМА GEOX.com Geox - Respira ... are trademarks of Geox Spa International Patent

Можно вас на минуточку?

Учить мужчину сексу по-быстрому — все равно что советовать девушке, как правильно закатывать истерики без повода. Другое дело, когда речь идет о быстром сексе, который — внимание! — понравился бы женщине.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

ДЛЯ НАЧАЛА ДАВАЙ СОЙДЕМСЯ ВО МНЕНИИ насчет того, что мы понимаем под словом "быстрый". Какое-то оно бессодержательное и очень субъективное. Для 16-летнего отрока продержаться пять минут — чемпионский результат, а его дедушка едва ли финиширует и через час.

Люди в белых халатах традиционно все запутывают. По данным Journal of Sex and Marital Therapy, стандартное человеческое соитие длится 7,3 минуты. При этом сексологи из Института Кинси подсчитали, что среднестатистической женщине на достижение среднестатистического оргазма требуется 10-20 минут. Полагаю, не одна я чувствую некое противоречие.

Дабы окончательно не потеряться в терминах и никого не обидеть, предлагаю условиться: под "быстрым сексом" мы имеем в виду половой акт, который отнимает у тебя времени даже меньше, чем обычно. И, думаю, я не сделаю сенсации, если скажу, что обычно женщинам такие штуки не очень-то нравятся.

Если партнерша и соглашается сделать все по-быстрому, то обычно за компанию, в силу врожденной лени или из страха впасть в немилость. Хотя в большинстве случаев мы просто не знаем, что именно нам уготовано. Будь мужчины оснащены световым табло, на котором бы высвечивалось время до момента эякуляции, это значительно упростило задачу. А так каждый раз интрига: снимаешь трусы и не знаешь, что тебя ждет — 90 секунд конвульсий или 40 минут тантры. Впрочем, есть способы сделать так, чтобы партнерша даже в первом случае не разочаровалась.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Windows®. Жизнь без преград. Samsung рекомендует Windows 7.

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран. Для получения дополнительной информации о рейтинге процессоров Intel посетите сайт www.intel.ru/rating.

КРАСОТА ОКРЫЛЯЕТ

Новые ноутбуки серии SF на базе процессора Intel® Core™ i5

Мощность в движении.

Серия SF Раскройте красоту ноутбуков Samsung серии SF. Их волновой дизайн, ярко выделяясь на фоне остальных компьютеров, сразу привлекает внимание. Под плавными изгибами корпуса таится впечатляющая мощность новейшего интеллектуального процессора Intel® Core™ i5*. Эффективное управление производительностью благодаря технологии NVIDIA® Optimus™, время работы батареи, увеличенное до 7.7** часов, а также функция «Быстрый старт» – блестящие примеры внутреннего совершенства ноутбуков Samsung серии SF. Идеальное содержание, достойное прекрасных форм!

* Заводская опция, ** Время работы от аккумулятора расчитано на основе теста BatteryMark и варьируется в зависимости от конфигурации. BatteryMark – уровень заряда батареи.

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com

Товар сертифицирован. Реклама.

SAMSUNG

Можно вас на минуточку?

1 Выбирай место

Эротические действия следует разворачивать в наименее сексопригодных локациях: пол, стул, стол, кадка с фикусом или пылящийся в углу без дела тренажер-эллипс. Для нее все должно выглядеть так, словно страсть захлестнула тебя внезапно (когда она жарила котлеты или вышивала на пяльцах).

По женским меркам, спонтанный секс — штука гораздо более приемлемая, чем быстрый. Дело тут, как обычно, в дамском самомнении, которое ни в коем случае не должно пострадать. Так вот, по нашим девичьим стандартам, трехминутка страсти на сон грядущий — это халтура и повод для расстройств. А 180-секундный блицкриг на стиральной машинке — признание того, какие мы обезоруживающе сексуальные. И только во втором случае твоя скоропостижная эякуляция будет засчитана в качестве комплимента.

2 Не только в губы

Если уж ты начал играть в пылкого любовника, без поцелуев не обойтись. Причем лобызать следует не только и даже не столько губы. Уильям Кейн, автор книги "Искусство поцелуя", опросивший 50 000 женщин, выяснил то, что я всегда и так знала: одна из самых возбуждающих разновидностей поцелуя — поцелуй в шею (за него проголосовали 96% респонденток). Сцена, где главный герой обнимает партнершу сзади, легонько касается губами ее шеи, медленно скользит вверх и по щеке, а потом проделывает путь обратно, — есть в каждой уважающей себя мелодраме. И, скажу тебе честно, как бы пошло и избито это ни выглядело, с женщинами (не только киношными, но и обычными) это работает.

Главное, не проделывать этот трюк слишком часто. Во-первых, от постоянного использования эрогенные зоны имеют свойство затухать, то есть становиться менее восприимчивыми. А во-вторых, не исключено, что со временем попытку поцеловать ее в шею девушка будет встречать вздохом: "Эх, опять тебя надолго не хватит..."

180-СЕКУНДНЫЙ БЛИЦКРИГ НА СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ — ПРИЗНАНИЕ ТОГО, КАКИЕ МЫ ОБЕЗОРУЖИВАЮЩЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ

3 Игры с раздеванием

Для женщины момент избавления одежды в присутствии мужчины (если, конечно, она не профессиональная стриптизерша) — крайне интимный и трепетный. Если девушке хоть на мгновение покажется, что ты рвешь зубами ее корсет без должного энтузиазма, эротическое настроение партнерши тут же улетучится, и потом его никакими ароматическими свечами не вернешь.

Раздевание лучше сделать частью прелюдии (нет, ты серьезно думал, что хотя бы в этот раз обойдется без нее?). Залог успеха — скоординированность действий: пока губы продолжают целовать ее шею и окрестности, руки — стягивают платье и воюют с застежкой от лифчика. Чем плавнее и неразрывнее будет процесс, тем лучше. Она и сама не заметит, как окажется в одних сережках и не на шутку заведенная.

Когда дело дойдет до трусиков, немного попридержи коней. Пускай девушка потомится в них минуту-две. А ты тем временем разжигай страсти вручную. Ласки сквозь ткань белья — сама по себе штука приятная и возбуждающая (ничто так не будоражит, как предвкушение). Кроме того, они создадут иллюзию, будто вы никуда не торопитесь, а презерватив ты надел, чтобы не замерзнуть.

4 Язык доведет

Как сделать так, чтобы твой половой акт длился 7 минут, а ее — требуемые 15 (и я говорю о совместном акте). Небольшой ликбез от Лу Паж, автора книги "Абсолютное наслаждение". "Пальцами одной руки сдвинь клиторальный капюшон, — командует сексолог. — Под ним обнаружатся два крохотных бугорка, каждый размером с половинку рисового зернышка, — именно эту область, расположенную непосредственно над клитором, и следует стимулировать языком, совершая быстрые движения из стороны в сторону. Пальцы твоей второй руки должны находиться в области девушкиной промежности — шевелить ими необязательно, просто слегка надавливай и внимательно следи за реакцией партнерши".

Любопытная статистика: в ходе опроса, проведенного Masters & Johnson Institute, 80% женщин назвали кунилингус "самым надежным способом приблизиться к оргазму". Интересно, за что проголосовали оставшиеся 20%.

5 Позови помощника

А вот теперь, когда она почти у цели, попробуй вверить заботу о женском клиторе специально обученному устройству. В любом уважающем себя секс-шопе (а если ты имеешь дело с продвинутой девушкой, то в недрах ее прикроватной тумбочки) ты найдешь гаджет под названием "клиторальный стимулятор". Погоди кривить лицо, потому что — честное женское слово! — приборчик действительно стоящий (ок. 1500 руб.) и крайне полезный в хозяйстве.

Обычно это силиконовое нечто, которое буйная фантазия производителя окрестила "бабочкой" или "мотыльком", оснащено ремешками и, будучи надетым на женщину, отдаленно напоминает трусики-стринги. Использовать можно и нужно непосредственно во время секса (движений не сковывает, вибрирует почти бесшумно). Аналогичного эффекта можно добиться, если, к примеру, работать не только членом, но и руками, либо в миссионерской позе плотнее прижиматься друг к другу, чтобы подключить к процессу клитор. Но, согласись, тереться лобком о лобок обычно не так интересно, как наблюдать за девушкой в нанотрусиках, которые еще и сделают за тебя половину, а то и всю работу.

Да, тут, кстати, случайно скопившаяся за спиной толпа мужчин сомневается, мол, не уйдут ли на экипировку дамы те самые драгоценные минуты, ради экономии которых все и затевалось? Я так скажу: глаза (женские) боятся, а руки (мужские) делают. Ты ведь нашел время на то, чтобы надеть презерватив. ■

Не пора ли тебе уволиться?

По-хорошему, не только ты должен работать на компанию, но и компания на тебя. Чтобы понять, так ли это и не зря ли ты теряешь время на своем рабочем месте, пройди наш тест.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСЕЙ КУРБАТОВ

В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ГРАЖДАНИН, ЧАСТО МЕНЯВШИЙ РАБОТУ, назывался летуном, а самым почетным было иметь одну запись в трудовой книжке и до пенсии работать на одном месте — за это "Героя труда" давали. Сейчас все иначе.

Обдуманное отношение к собственной карьере означает, что ты еще на стадии обучения определил, чего хочешь добиться в профессии. Например, через год стать ведущим специалистом в отделе, через три — начальником там же, через пять — подобраться к верхушке, а через десять сесть в кресло самого главного босса. Как вариант — 10 лет работать на одной позиции, но зато потом считаться главным экспертом в своей области. Чтобы задуманное осуществилось, надо четко понимать, где, почему и для чего ты работаешь. И если работа не сулит будущего — менять ее.

Понять, не пора ли тебе переходить на новое место, нам помогла Анна Мухина, руководитель отдела карьерного консультирования Центра тестирования и развития "Гуманитарные технологии".

Лимитированная серия к 200-летию со дня рождения Ф. Шопена

Classics FC-303CHB4P6

Эксклюзивно в
КОНСУЛ
ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ
ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

www.consul.ru

Москва: ул. Тверская, 5/6, (495) 692-3738; Кутузовский пр-т, 35/30, (499) 249-5049; ул. Тверская, 25, (495) 699-5045; ТРЦ «ЕвроПарк», Рублевское ш, 62, (495) 287-0334; ул. Арбат, 49, (499) 241-7196; ул. Новый Арбат, 11, (495) 691-7196; Ленинский пр-т, 11, (495) 236-2659; Ленинский пр-т, 12, (495) 952-1386; ТЦ «МЕГА» Белая Дача, (495) 258-5017; ТЦ «МЕГА», Теплый Стан, (495) 730-2442; Аэропорт «Домодедово», торговая зона, (495) 787-1671; ТЦ «Ереван Плаза», Большая Тульская ул., 13, (495) 542-5582. **Санкт-Петербург:** Литейный пр-т, 29, (812) 273-1363; ТЦ «МЕГА» Дыбенко, (812) 448-3472; Набережная реки Мойки, 42, (812) 571-6182; П.С. Большой пр-т, 63, (812) 232-9682; ТРЦ «Атлантик Сити», ул. Савушкина, 126, (812) 334-2569. **Казань:** ТЦ «Тандем», пр-т Ибрагимова, 56, (843) 518-84-18. **Краснодар:** ТЦ «Красная площадь», ул. Дзержинского, 100, (861) 210-4019. **Нижний Новгород:** ул. Б. Покровская, 10, (831) 419-7641. **Новосибирск:** ТЦ «Синтетика», ул. Гоголя, 9, (383) 217-3834. **Омск:** СТЦ «МЕГА», бульвар Архитекторов, д. 35, (3812) 408-309. **Пермь:** ул. Ленина, 54, (342) 212-2991. **Ростов-на-Дону:** ул. Б. Садовая, 30, (863) 267-5438. **Самара:** ул. Ленинградская, 31, (846) 340-1593.

Модель FC-303CHB4P6 эксклюзивно представлена в магазинах КОНСУЛ.

* Живи со страстью
** Музыка как ритм времени

Реклама

Не пора ли тебе уволиться?

1. Давно ли ты устроился на нынешнюю работу?

А Еще считаюсь новичком ☐
Б Года три назад ☐
В Больше пяти лет назад ☐

КАРЬЕРНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ АННА МУХИНА: Психологи утверждают, что, проработав три года на одном месте, человек успевает и окончательно адаптироваться, и освоить все тонкости своей работы, и разобраться с отношениями в коллективе — короче говоря, узнает все, что можно было узнать. И если не происходит ничего нового, если он не получает дополнительного образования, не продвигается в должности, не разрабатывает новые проекты, он начинает работать с меньшим интересом — пропадает мотивация, начинается рутина. И вот здесь, как правило, нужен какой-то новый толчок — либо какое-то интересное предложение внутри компании, либо смена работы.

2. Часто ли ты бездельничаешь на работе?

А Разве такое возможно? Дел полно! ☐
Б Люблю почитать Men's Health или новости в интернете, но не злоупотребляю ☐
В Час-два в день трачу на соцсети. Работа не волк ☐

А.М.: Не мной замечено: когда работа перестает приносить удовольствие и многое становится рутинным, работник начинает скучать, тупо ничего не делать или часами искать что-нибудь в интернете. Особенно это показательно, если какое-то время назад он был в гуще событий и ему было очень важно решать профессиональные задачи, а теперь он от них отлынивает, хотя работа объективно не изменилась. Такому человеку самое время задуматься, на своем ли он вообще месте? Или он просто устал и пора в отпуск? Или он перерос занимаемую должность и пришло время двигаться дальше?

3. Тебя устраивает результат твоей работы?

А А разве может быть иначе? Я в ответе за то, что делаю ☐
Б Не от меня зависит конечный результат, но свое дело я знаю ☐
В Я лишь звено в цепи. Меня вообще не касается, что там получится в итоге ☐

А.М.: Повторюсь: человеку очень трудно находиться в неменяющейся ситуации, выполнять однообразную работу, не теряя интереса к ней. Чтобы чувствовать себя на рабочем месте комфортно, важно ощущать конкретный результат своего труда, однако чем больше организация, тем больше сотрудник может быть отрешен от конечного продукта труда. И именно из-за этого работа как бы теряет смысл. И именно поэтому цель правильно выстроенного менеджмента — создавать у сотрудников ощущение вовлеченности в общий процесс. Другими словами, очень важно, чтобы цели компании хотя бы в чем-то соответствовали мотивам самого человека. Только в этом случае он будет воспринимать свою работу как личное дело и над ним не нужно будет ставить человека с палкой, который бы его подгонял.

4. Когда тебя обещают повысить?

А Скоро. Жду не дождусь ☐
Б Не знаю. Все зависит от меня ☐
В Никогда, потому что я не родственник гендира ☐

А.М.: Допустим, придя на свое нынешнее место работы, ты рассчитывал, что через год тебя повысят. Но уже один раз была возможность — повысили другого, и второй раз была возможность — повысили другого. Повод задуматься. Или ты что-то делаешь не так: не хватает квалификации, не умеешь общаться с людьми. Или вообще в этой компании кадровая политика — продвигать только родственников, но тогда зачем здесь оставаться?

5. Как ты себя чувствуешь?

А Здоров как бык, тьфу-тьфу ☐
Б Как обычно. Устаю на работе, но за выходные это проходит ☐
В Замучили простуды. Вирусы любят меня больше других ☐

А.М.: Для больших компаний с потовыжимательной системой производства характерна ситуация, когда люди работают с одним выходным или вовсе без таковых, уходят домой ближе к полуночи — и не изредка, а систематически. Такой режим не проходит бесследно, здоровье начинает разрушаться.

НЕ ДАЙ СЕБЯ УЙТИ

Если вопрос твоего увольнения решают за тебя, причем без очевидных на то причин, — пойми, в чем дело.

Возможно, проблема в недопонимании с работодателем, в чьих-то интригах, наговорах и т.д. Значит, нужно прояснить ситуацию и свести ее к благоприятному для тебя исходу: ты ни в чем не виноват и к тому же умеешь улаживать конфликты. Но если начальник самодур, отношения с ним испорчены и вообще он освобождает место для племянника, то варианта остается два. Или найти компромиссное решение (тебе — шесть окладов и рекомендации, конторе — желаемая вакансия), или бороться до конца и уходить со всеми причитающимися по закону бонусами.

Настоящий Volkswagen только с оригинальными деталями

Чтобы ваш автомобиль в любых ситуациях всегда оставался настоящим Volkswagen, доверяйте только оригинальным деталям.
Хотите узнать больше о преимуществах оригинальных деталей Volkswagen? Обращайтесь к официальным дилерам в вашем городе.

Подробности на сайте **www.vw-original-parts.ru**

Оригинальные запчасти Volkswagen

реклама

НЕ ВВЕРХ, А ВБОК

Ты занимаешься одним и тем же лет 10, но всем доволен и не хочешь ничего менять. А как же быть с карьерным ростом?

"Ошибочно представление о том, что успешная карьера непременно заканчивается в кресле генерального директора, — отвечает Анна Мухина. — Давно в ходу понятия вертикальной и горизонтальной карьеры. Рост может заключаться и в том, чтобы глубже узнавать свое дело, развиваться внутрь профессии. Скажем, ученый, преданный одной идее, может копать ее 20 лет, а потом получить Нобелевскую премию. Вот это и будет состоявшаяся карьера. Горизонтальная".

Бывает и по-другому, когда здоровье разваливается на работе, которая, казалось бы, не до такой степени выматывающая. Вроде трудишься с 9 до 18, а почему-то без конца то насморк, то ангина. Такая телесная реакция может означать сопротивление работе, и сигналы эти нельзя игнорировать. Если вдруг начинаешь часто простужаться и никак не анализируешь происходящее, то простуды превращаются в ангины, ангины — в воспаления легких и т.д. И в том и в другом случае что-то надо менять. Возможно — работу.

6. Много ли ты общаешься с коллегами?

А И по работе, и в перерывах — постоянно и с удовольствием ☐

Б Могу поддержать разговор, иногда обращаюсь за советом ☐

В Разве что по работе. У меня с ними ничего общего ☐

А.М.: Несложившиеся отношения с коллективом — еще один тревожный сигнал. Бывает и так: повышают человека, начальство им довольно, а коллеги его однозначно не принимают. Вопрос: может, в компании не близкая ему корпоративная культура? Может, не он плох, а просто у людей вокруг совсем другие интересы? И, если человек действительно находится в агрессивной для себя среде, он тратит энергию на сопротивление, нерационально расходует ресурсы. В дружественной обстановке он добился бы большего.

Крайний случай — мобинг (преследование со стороны коллектива). Меня нередко спрашивают: как это преодолеть, как этому сопротивляться? И мой ответ как психолога: а зачем сопротивляться? Зачем испытывать свою нервную систему, свое здоровье? Соберись да уйди. Главное — понять, что произошло и почему человек оказался в такой ситуации, что в нем спровоцировало такое отношение окружающих, и, пока не поздно, это поправить.

7. Как думаешь, дадут ли тебе в этом году 13-ю зарплату?

А Да, как всегда в нашей конторе ☐

Б Нет, но небольшая новогодняя премия сотрудникам, наверное, будет ☐

В К сожалению, опять не дадут: денег нет ☐

А.М.: Компания всегда отмечала свой день рождения всеобщей попойкой в приличном месте, а тут не отмечает. Всегда была премия в виде 13-й зарплаты, а в этот раз почему-то нет (хотя кризис, как нам официально объявили, позади). Да и зарплату задерживают. Когда случаются такие вещи, есть повод задуматься, что происходит с работодателем, при этом использовать для получения информации как внешние, так и внутренние источники. Внутри компании всегда есть люди, которые наверняка знают, что к чему, — с ними лучше поддерживать отношения. А внешние источники — это бизнес-пресса и профессиональные сообщества в интернете. В ситуации краха не стыдно быть крысой, вовремя сбежавшей с корабля. ■

Итого

Считай: каждый ответ А — 0 баллов, ответ Б — 1 балл, ответ В — 2 балла.

0-4 БАЛЛА

Тебя можно приглашать главным героем в телешоу "Работа мечты" — ты знаешь, что рассказать на эту тему. Найти свою компанию, работать с приятными тебе людьми, заниматься любимым делом и развиваться в профессии — наш эксперт называет такую ситуацию не иначе как приятным и нечастым совпадением. В котором, правда, немало и твоих заслуг.

5-10 БАЛЛОВ

В целом на работе у тебя все в порядке — несмотря на все то, что тебя, возможно, не устраивает. Но, **чтобы пребывание на теплом местечке не превратилось в работу по инерции, составь план дальнейшего роста.** Впрочем, даже один из ответов В, оказавшийся в твоих результатах, может быть веской причиной для смены работодателя. В общем, думай.

11-14 БАЛЛОВ

Похоже, ты давно не обновлял свое резюме, а следовало бы делать это почаще — потому что сейчас ты работаешь не там, не с теми людьми и, скорее всего, бесперспективно. Ситуация вряд ли улучшится сама собой, и твоя дальнейшая карьера зависит только от тебя. Ищи новое место, пиши "по собственному желанию" — и вперед!

ARMAND BASI

L'EAU POUR HOMME

Компания Кураторий. Телефон: + 7 (495) [illegible] Реклама. Товар сертифицирован.

Побалуйте себя!

Л'ЭТУАЛЬ

8 800 200 2345 | www.letoile.ru

10 ПРИЧИН

Задумавшись о том, почему нам нравится Mitsubishi Outlander XL, мы стали загибать пальцы. Когда они кончились, причин осталось еще много, но вот те первые 10, на которых мы остановились.

1 НАЖАТИЕ

Если под капотом важен объем двигателя, то за крышкой багажника — объем места под поклажу. В Mitsubishi Outlander XL багажник — один из самых просторных в классе (744 л), но если хочется большего — не проблема. Чтобы сложить сиденья второго ряда, достаточно нажатия одной кнопки — и перед тобой просто огромная площадка (1691 л) для самых крупных грузов. Кстати, эти же задние сиденья можно легко сдвигать вперед или назад на 80 мм, предоставляя больше места вещам или пассажирам. Машина-трансформер!

2 ИСТРЕБИТЕЛЯ

Трапециевидная решетка радиатора Mitsubishi Outlander XL — не прихоть дизайнеров, а дань уважения реактивному истребителю F-2, обороняющему небо над Японией. В носовой части этого самолета, который, кстати, выпускает компания Mitsubishi Heavy Industries, есть аналогичное решение. Правда, если свои самолеты Япония принципиально никому не продает, то с машинами ситуация лучше. Купи себе Mitsubishi Outlander XL — и ты поймешь, что с истребителем его роднит и то ощущение полета, которое переживаешь за рулем.

3 ЛИТРА

Всего на 3 л больше бензобак у переднеприводного Mitsubishi Outlander XL, но этих 3 л хватит на целых 45 км пути. Казалось бы, разница в расходе топлива невелика — 8 л/100 км у комплектации Intense 2WD CVT против 8,3 л/100 км у Instyle 4WD CVT, но за 50 000 км пробега экономия у переднеприводного варианта составит около 100 л. Решай сам, что тебе важнее — экономия или лучшая проходимость.

4 ЗВЕЗДЫ

В 2006 году дорестайлинговый Outlander XL получил 4 звезды на краш-тесте по системе EuroNCAP. После обновления результаты должны стать еще выше — новая передняя часть повысила безопасность пешеходов. Для безопасности же в ходе рестайлинга была увеличена обзорность боковых зеркал, на которые также вынесли повторители поворотов.

5 ЛЕТ

Именно столько лет Outlander XL продается в Японии и за это время заслужил у требовательных японцев немало наград, но, пожалуй, самая почетная из них — звание самого продаваемого кроссовера в стране. Когда дело касалось выбора машины такого класса, большинство японцев делали выбор в пользу продукции Mitsubishi, и их можно понять: Outlander XL — универсальная машина, не требующая компромиссов.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

10-Й ГОД

Именно в 2010 году Mitsubishi Outlander XL пережил рестайлинг, став еще ярче и лучше. Именно сейчас он может стать твоим.

6-ДИАПАЗОННАЯ КПП

Адаптивный 6-диапазонный вариатор INVECS-III в паре с двигателем не только слепо выполняют твои команды, но и анализируют манеру вождения. Машина учится у тебя, чтобы подстроить свое поведение под твой стиль. Раз уж пошла речь о коробке, надо упомянуть и тот факт, что она, благодаря режиму ручного управления, позволяет тормозить двигателем, что особенно полезно зимой или при спуске с горы. Забраться же в гору поможет система помощи при начале движения на подъеме.

7 ПЯДЕЙ ВО ЛБУ

Mitsubishi Outlander XL – компьютер на колесах. К твоим услугам USB-порт, высококонтрастный цветной LCD-дисплей, навигационная система с функцией CD, MP3, DVD, жесткий диск для хранения информации, улучшенная система хендс-фри и камера заднего вида, облегчающая парковку. Мы привыкли, что Япония — страна техники будущего. Mitsubishi Outlander XL — твое личное посольство этой страны.

8 ЦВЕТОВ

Mitsubishi Outlander XL может быть строго-черным или дерзко-красным, модно-белым или ярко-синим. Выбрать цвет под свой характер сможет каждый. Что касается самого характера машины, то и тут есть из чего выбрать. Автомобиль с передним приводом и механической коробкой передач существенно превосходит по динамике разгона полноприводной (разгон 0-100 км/ч за 10,8 сек. вместо 12,3). Зато полный привод вместе с огромным дорожным просветом, 215 мм, и большими углами въезда и съезда позволяет срезать дорогу, смело покидая асфальт.

9 ½ ДЕСЯТКОВ КИЛОГРАММОВ

Такова разница в весе между переднеприводным и полноприводным Outlander XL. Впрочем, при управлении больше заметен не сам вес, а его грамотное распределение. Так, применение алюминиевой крыши, облегченного капота и алюминиевого блока цилиндров помогло снизить центр тяжести. В итоге за рулем кажется, что ты управляешь не внушительным кроссовером, а легким и юрким спорткаром.

Правда и мифы о моржевании

Из всех способов укрепления иммунной системы наиболее экстремальный — погружение в ледяную воду. Мы попросили специалистов и людей-моржей прокомментировать различные высказывания, касающиеся этого метода закаливания организма.

ТЕКСТ: ДАРЬЯ ГАВРИКОВА

Во время погружения в ледяную воду температура внутренних органов на короткое время поднимается чуть ли не до 40°. В это время организм начинает бороться со всеми болезнями.

МИФ "В проруби организм только теряет тепло, а никак не приобретает, — уверен Андрей Полиров, главный врач многопрофильной клиники "Союз", доцент кафедры хирургии и онкологии Университета дружбы народов. — Внутри нас нет такой печки, которую можно разогреть внешним воздействием. Температура 36,6 оптимальна для тела (для внутренних органов — 37,6). Чтобы она повысилась, нужен внутренний источник, например, воспалительный процесс. В случае с переохлаждением, когда ты в холодной воде, скажем, более 20 минут, температура тела понижается. Если в холодной воде тебе становится тепло — это признак, что уменьшается разница температур между телом и окружающей средой, а это смертельно опасная история".

Настоящие моржи купаются круглый год.

ПРАВДА Заниматься моржеванием можно и осенью, и весной. Просто, когда вода, скажем, +4-7°, ты можешь находиться в ней чуть дольше, чем в ледяной. Эффект будет тот же. "В летние месяцы моржи плавают в холодных водоемах около 40-60 минут. За это время организм успевает получить необходимую стрессовую нагрузку. Активные члены клубов моржей летом ездят туда, где похолоднее, к примеру, на Байкал", — рассказывает морж с 32-летним стажем, кандидат биологических наук Владимир Гребенкин. Если поблизости все водоемы прогрелись до неприличных +20°, для закаливания организма подойдет и обычная ванна, наполненная холодной водой.

TOUS — торговая марка, зарегистрированная как S.Tous, S.L. tous.com www.tous.es

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

TOUS
MAN
SPORT

Правда и мифы о моржевании

Если нырнуть в холодную воду с головой, можно уже не вынырнуть.

ПРАВДА Если ты новичок, мочить голову точно нельзя — может произойти спазм сосудов головного мозга. Плавай в шапочке для бассейна, чтоб наверняка предотвратить негативные последствия. "Хотя окунуться в прохладный бассейн после бани — это классика жанра, но все же не стоит подвергать нагрузке сосуды, если ты не уверен в своем здоровье", — делится опытом морж Виктор Ющенко. Моржи, как настоящие спортсмены, разогреваются перед заплывом легкой пробежкой. Так и раздеваться будет не слишком холодно. При ветре или температуре -10° новичкам стоит отказаться от погружения. Конечно, окунаться лучше утром, так как это возбуждает нервную систему.

Моржевание не требует специальной подготовки.

МИФ Если ты решил укреплять здоровье с помощью закаливания, не надо с ходу бросаться в прорубь. Говорит оториноларинголог, криохирург Елена Лямкина: "Начать лучше всего с обтирания тела снегом, обливания водой с постепенным понижением градуса. Главное, это постепенность и регулярность нагрузок холодом". Перед тем как перейти собственно к моржеванию, врачи советуют укрепить здоровье вот как: наливать в тазы воду разной температуры и поочередно окунать в них ноги. "На ступнях есть ряд нервных окончаний, большинство из которых связаны с внутренними органами. Холодная вода снижает активность работы органов, горячая — возбуждает. Такая стимуляция нормализует их работу", — объясняет доцент Полиров.

Моржеванием можно вылечить простуду.

МИФ "Не надо приписывать моржеванию чудодейственных свойств. Это не средство лечения, а профилактика. К примеру, презерватив защищает от венерических заболеваний, но он не спасет от уже имеющихся болячек (ну разве что твоего партнера, а не тебя). Так и здесь", — развеивает миф морж с шестилетним стажем, банкир из Москвы Виктор Ющенко. А вот простывать и болеть ты явно станешь меньше. Организм реагирует на стресс (в данном случае на холодную воду) выплеском адреналина, который запускает процессы по активной выработке иммунных тел. Но если ты уже болеешь, лезть в воду не стоит. "Нельзя заниматься зимним плаванием при острых воспалительных заболеваниях и обострении хронических. Противопоказаниями являются и так называемая холодовая крапивница, сопровождающаяся зудом и отеком кожи, головной болью, тошнотой, нарушение функции почек, заболевания сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, болезни легких", — предостерегает врач Елена Лямкина.

У моржей развивается зависимость от холодной воды.

ПРАВДА Но эта зависимость не наркотическая, а сродни той, что испытывают любители погонять на трассе или прыгать с парашютом. "С моржеванием главное не перебарщивать. Постоянный выброс гормонов (если ты погружаешься очень часто) может привести к перегрузке надпочечников и расстройству гормональной системы", — говорит Елена Лямкина. "Оптимальный вариант — заниматься два раза в неделю. Так ты не навредишь организму", — подтверждает морж Гребенкин. Пример нездоровой зависимости от воды: 40-летний москвич Карим Диаб (пловец-марафонец Федерации закаливания и спортивного зимнего плавания России) просидел 12 марта 2005 года в проруби час при температуре 0-+2°С — это достижение занесено в Книгу рекордов Гиннесса.

Все моржи толстые.

МИФ "Ни моржевание, ни сам по себе холодный климат не сказываются на количестве жировой массы, — заверяет врач Андрей Полиров. — И физиология от моржевания не меняется". ■

Правила моржевания

- "Новичкам рекомендуется находиться в воде не дольше двух минут. Даже закоренелые моржи сидят в проруби не больше пяти минут. **Запомни, если вдруг появилась дрожь, — это первый признак, что надо срочно вылезать из воды"**, — говорит Лямкина.
- **"Перед заходом в воду одежду надо снимать быстро, раздеваться, строго начиная снизу,** — советует Владимир Гребенкин. — Не думай, что отморозишь ноги, важнее не застудить грудную клетку. По этой же причине и одеваются моржи сверху вниз. Вытираясь, не растирай докрасна кожу — все равно не согреешься, а только создашь дополнительный стресс".

ФОТО: LTGION-MEDIA, FSA

реклама

Осень/Зима
две тысячи десять/одиннадцать

Blauer®
USA

www.blauer.it - www.fgf-industry.com

НАШИ ЛЮДИ

Рио до Жанейро

Этот парень с гнездом на голове известен у себя на Филиппинах не меньше, чем в России прославленные фигуристы. Рио де ла Круз — тренер по бегу. И метод тренировок у него особенный: он не прикрикивает на учеников, стоя на обочине, — он бежит рядом, готовя себя к главной победе в жизни.

РИО ДЕ ЛА КРУЗ
Возраст — 28 лет. Марафонец, тренер по бегу. Герой обложки Men's Health (Филиппины), март 2010 года.

ГОДАМ К 35 ГЛАВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ У БОЛЬШИНСТВА СПОРТСМЕНОВ ПОЗАДИ — признают они это (как Пит Сампрас, например) или нет (как Майкл Джордан). Конечно, встречаются исключения: баскетболист Стив Нэш, велогонщик Лэнс Армстронг — они каким-то образом умудрились остановить время. Но самые яркие примеры — бегуны-марафонцы. Эфиоп Хайле Гебреселассие, марокканец Жауад Гариб, южнокореец Ли Бонг-Ю.

Гебреселассие — признанная звезда 42 километров, и трудно не восхищаться его выступлениями на Берлинском марафоне. Три победы подряд (2007-2009), время каждой — меньше 2 часов 6 минут, одна — с мировым рекордом (2 часа 3 минуты 59 секунд). Все это Геб сделал после 30, а мировой рекорд установил в 35 лет.

Panasonic
ideas for life

На правах рекламы ООО «Панасоник Рус» – уполномоченного представителя компании Panasonic Corporation Ltd. на территории России.

Великолепная четверка

4 СЕТКИ
бритвенная система

МАНЕВРЕННОСТЬ
ТОЧНОСТЬ
СКОРОСТЬ
КОМФОРТНОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ

Купи бритву Panasonic и получи шанс войти в состав жюри КОНКУРСА* MISS MAXIM!

Обеспечивая более тесный контакт с кожей, 4 бреющие сетки гарантируют гладкое бритье даже самых труднодоступных участков. Благодаря большему количеству бреющих сеток оказывается более мягкое воздействие на кожу и сокращается время, затрачиваемое на бритье.
Бритва Panasonic с 4 сетками делает процесс бритья максимально комфортным!

*Информация об организаторе конкурса, о правилах его проведения, количестве призов по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения – на сайте:

www.maximonline.ru/Panasonic

www.panasonic.ru

ES-RF31

Информационный Центр Panasonic: для Москвы (495) 725-05-65, для регионов РФ 8-800-200-21-00 (звонок бесплатный)

Рио до Жанейро

Рио де ла Круз пока не может похвастаться достижениями такого уровня. Для далеких от спорта людей он просто парень с копной волос, который регулярно мелькает на филиппинском ТВ. Для бегунов-любителей и профессионалов — один из лучших в стране тренеров по бегу и организатор массовых забегов (последний его проект — "Трилогия RunRio", которая стартовала в феврале и завершилась третьим этапом 20 и 21 ноября). Позади — кличка Афромен и километры на легкоатлетических дорожках Филиппинского университета, где он ставил рекорд за рекордом среди студентов. Впереди — главная дистанция в жизни. Ведь Рио всего 28.

Два восемнадцать

— Изначально у меня с моим тренером была задача попасть на Олимпиаду-2012, — рассказывает де ла Круз. — Но после окончания университета пришлось работать — тогда я еще не был волком, которого ноги кормят. Чтобы продолжать тренировки, нужны были деньги.

— Я не бегал два года, — продолжает Рио, — но теперь снова в обойме. Конечно, много времени уходит на тренерскую работу и на организации забегов, но я уже заработал имя в этой области и вновь могу себе позволить тренироваться столько, сколько нужно.

Дважды в день шесть дней в неделю де ла Круз выходит на трассу под присмотром трех тренеров. Три раза в неделю забегает в спортзал. Совмещать все это не так-то просто, но парень как будто безмятежен.

— За неделю я пробегаю 100-150 км. Пока мое лучшее время — 2 часа 31 минута. С тех пор как я начал бегать, моя мечта — участвовать в Олимпийских играх, но путевку на них можно получить, лишь уложившись в квалификационное время — 2 часа 18 минут. Вот к этому я и готовлю себя. И моя цель — Олимпиада-2016.

— Когда-то я думал, что если не успею попасть на Игры-2012, то уже не попаду на Олимпиаду никогда. Но, когда в 2008-м я наблюдал, как в Пекине прошел дистанцию 37-летний Ли Бонг-Ю, я понял, что время еще есть. 2:18? А почему бы не 2:04?

Я ДУМАЛ, ЧТО ЕСЛИ НЕ УСПЕЮ ПОПАСТЬ НА ИГРЫ-2012, ТО УЖЕ НЕ ПОПАДУ НА ОЛИМПИАДУ НИКОГДА. НО, КОГДА Я НАБЛЮДАЛ, КАК В ПЕКИНЕ 37-ЛЕТНИЙ ЛИ БОНГ-Ю ПРОШЕЛ ДИСТАНЦИЮ, Я ПОНЯЛ, ЧТО ВРЕМЯ ЕЩЕ ЕСТЬ

Бегом из школы

За свою жизнь Рио испытывал трудности гораздо более серьезные, чем выход на марафонскую скорость — километр за 3 минуты 17 секунд. Когда ему было 9 месяцев, мать ушла из семьи, и его, младшего из 14 детей, кормили из бутылочки отец с дедом. Когда Рио стал старшеклассником, отец решил, что парня пора снять с довольствия.

— Вот с этого момента мне нужно было стать по-настоящему сильным. Инстинкт выживания учит тебя добывать еду три раза в день и решать все школьные проблемы самостоятельно, — рассказывает де ла Круз.

Как и большинство ровесников, Рио начал заниматься спортом, чтобы хоть как-то отвлечься от свалившихся на голову трудностей. Между делом оказался на первых в своей жизни школьных состязаниях по бегу — и что-то внутри щелкнуло.

— Я завистливо смотрел, как отрабатывают дистанцию те, кто тренировался дольше меня, и решил, что это вызов, — вспоминает Рио. — Я люблю баскетбол, но с моим ростом у меня не было будущего. А на беговой дорожке я еще мог посоревноваться.

И если физическая польза от регулярных пробежек очевидна, то Рио сумел извлечь из своей 16-летней карьеры еще и немало пищи для ума.

мы называем это HTC Sense

идея 1:

управление, поиск и блокировка телефона через личный кабинет в HTCSense.com

Отключил звук на своем смартфоне, а теперь не можешь его найти? Заходи на HTCSense.com и звони на свой телефон прямо с компьютера! Увидишь – это сработает даже в беззвучном режиме!

Оставил смартфон в кафе? Зайди на HTCSense.com и отправь на его экран сообщение о вознаграждении нашедшему – или отследи местонахождение твоего смартфона на карте!

Твой смартфон с кучей секретной информации потерялся? Заблокируй его дистанционно через HTCSense.com! А если и этого мало – сотри все данные из его памяти! У тебя-то будет новый HTC, а вот врагам не достанется ничего!

идея 2:

перенос контактов с твоего старого телефона

При первом включении твой смартфон спросит тебя, не хочешь ли ты перенести контакты со своего старого телефона. Заманчиво? Тогда выбирай модель из списка, подключайся к Bluetooth и... готово!

идея 3:

единый список почты из всех почтовых адресов

Не важно, сколько у тебя их было до нее. Мобильная почта в твоем HTC автоматически заберет свежие письма из всех твоих почтовых ящиков, чтобы предоставить их тебе в едином удобном потоке.

идея 4:

поддержка Flash 10.1

Все видеоролики и flash-игры в сети теперь в твоем полном распоряжении! Аппараты с HTC Sense поддерживают Flash 10.1! Так мобильный интернет стал полноценным.

идея 5:

беспроводной аудио/фото/видео плеер через DLNA

Делись впечатлениями на большом экране! Показывай друзьям фотографии, проигрывай видеоролики и песни из твоего смартфона – прямо в телевизоре, безо всяких проводов!

идея 6:

встроенный WiFi 3G роутер

Есть мобильный интернет? Будет и WiFi! Смартфон с HTC Sense может работать как роутер для твоего ноутбука и других устройств.

идея 8:

купив смартфон HTC Desire HD, ты получаешь 3 месяца чтения в Bookmate в подарок

Bookmate – это книжный клуб для тебя и твоих друзей. Читай и просматривай книги с полок друзей, добавляй их в свою библиотеку, делись ими в социальных сетях. Больше не нужно ничего скачивать: любую из 62 000 книг можно начать читать в один клик. Стильный экранный виджет для HTC Sense обеспечит тебе простой и удобный доступ ко всей библиотеке Bookmate. Начни читать дома, а продолжи – в машине или в самолете на твоем HTC!

ещё идеи:

ищи на htc.com

Все возможности доступны на телефонах Desire HD и Desire Z. Некоторые доступны также на модели Desire.

htc
quietly brilliant

реклама

Рио в Рио

— Во-первых, я научился дисциплине. Нет смысла выходить на дистанцию, если не тренируешься. А если тренируешься — нет смысла делать это бессистемно.

В старших классах он обычно просыпался в три утра и бежал на тренировку. Потом шел на занятия, после которых тренировка продолжалась. Да и сегодня Рио признается, что часто не высыпается из-за напряженного расписания.

— Я тренер, я тренируюсь сам, плюс я организатор соревнований — но я все успеваю, потому что привык к такому ритму. Я давно научился управлять временем. Правда, иногда я просыпаюсь от мысли, что мог бы провести это время еще более продуктивно. Но, наверное, это уже чересчур.

Бег также открыл де ла Крузу все преимущества соревнований. И хотя главное состязание — это состязание с самим собой, дух соперничества, которым он однажды заразился, распространяется на все, что его окружает.

— Ты чувствуешь себя конкурентоспособным только в том случае, когда есть с кем конкурировать. И ты постоянно пытаешься стать лучше. Любые проблемы, трудности — это хорошо. Я им улыбаюсь, — действительно улыбается Рио.

Именно это качество — жажда совершенствоваться — и объясняет немного странный статус де ла Круза: он тренер по бегу, которого три других тренера готовят к Олимпиаде.

Годам к 35 наступает время, когда многие мужики забывают о мечтах. Жизнь устаканивается, карьера ползет вверх или уже достигает высшей ступеньки, да и вообще кажется: вот она, золотая середина жизненного пути. Де ла Круз другой — он каждый день возвращается на старт. Ему не важно, что со стороны его мечты не совсем соответствуют возрасту. Он делает все, чтобы жизненный путь вел его к мечте. К марафону на Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро. ■

Старикам тут место

Специалист Московского научно-практического центра спортивной медицины Дмитрий Павленко подтвердил наши подозрения, что в разных видах спорта — разные ограничения по возрасту.

1 Художественная и спортивная гимнастика
Тут важна гибкость, по которой возрастной ценз — до 25 лет максимум. Заниматься гимнастикой начинают с 4 лет, к 13 годам становятся мастерами спорта, а к 25 количество накопленных травм уже бывает слишком критично.

2 Авто- и мотоспорт
Это, прежде всего, перегрузки, и возраст, до которого ты сможешь показывать свои лучшие результаты, — 30 лет. От перегрузок страдают шейные позвонки и голова, не зря же для "Формулы-1" придумали даже специальные устройства для поддержания головы гонщика. Ну а мотоциклисты тем более постоянно падают и травмируются.

3 Велоспорт, лыжи, бег на длинные дистанции
Все виды спорта, где надо что-то крутить или куда-то бежать, требуют в первую очередь выносливости. Тут предел — 35 лет.

4 Командные виды спорта
Если нет хронических заболеваний, то тренируйся, выступай, почему нет. В большом спорте, конечно, 35 — это максимум. Чаще всего у футболистов травмируются колени и голеностопы. У хоккеистов вообще травмы постоянные и посерьезнее, чем в футболе. Хотя есть уникумы, которые и до 43 катают по льду. Кстати, про лед. Фигуристы, как правило, к 25 тоже получают красивый букет травм (постоянные падения, травмы позвоночника и коленей). А потом уже только к Авербуху в ледовое шоу.

5 Плавание Тут важна, например, скорость, а ее спад начинается сразу после 30. Вода точит не только камень, но и тело — серьезные нагрузки на сердечно-сосудистую систему и костно-мышечный аппарат. Как ни странно, травм у пловцов тоже бывает достаточно.

6 Единоборства Без особых ограничений. Если спортсмен не пропускал много ударов по голове, можно и до старости выступать. Известно же, что Джордж Форман отобрал у 26-летнего Майкла Мурера чемпионские пояса WBA и IBF в 45-летнем возрасте.

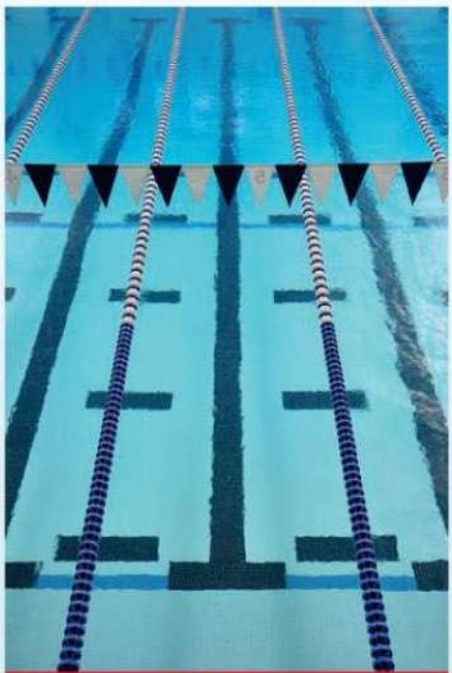
МОРОЗ И ФИТНЕС

Зима – не повод замораживать свои спортивные рекорды, наоборот – возможность разнообразить спортивную жизнь. Чтобы результаты этого были налицо, а не на лице, думай не только о спорте, но и об уходе за кожей до, после и во время бритья, ведь зима для нее – настоящий стресс.

Эксперт Gillette: врач-дерматолог Владимир Куршев

ФИТНЕС-ЦЕНТР

С морозного воздуха ты попадаешь в кондиционированное помещение, где потеешь, а потом через душ выходишь снова на улицу. Как подготовить кожу? "Для борьбы с последствиями потоотделения после занятий используй очищающие средства, – говорит Куршев. – Регулярно применяй увлажняющие кремы: недостаточная влажность в фитнес-центрах – причина зимней сухости кожи. В этот период надо внимательно следить за тем, чтобы защитный барьер кожи не был поврежден: исключи щелочное мыло, продолжительные пенные ванны и спиртовые растворы, умывайся только теплой, негорячей водой и, вытирая лицо полотенцем, не три, а промокай кожу".



БАССЕЙН

Хлорированная вода сушит кожу, вызывает раздражение. Слово врачу-дерматологу Владимиру Куршеву: "Пользуйся мягкими средствами, подходящими для чувствительной кожи: увлажняющими кремами с успокаивающими компонентами, мягкими средствами для умывания. Это поможет предотвратить покраснение и шелушение. Кроме того, важно помнить, что механическое воздействие бритвы, отдушки и красители, входящие в состав многих средств для бритья, также могут вызвать раздражение. Используй бритву, которая уменьшает негативное воздействие на кожу и гипоаллергенные средства для бритья!"

ЗАКАЛИВАНИЕ

Это самый сильный стресс для кожи, уверен дерматолог Куршев. Ни один другой орган (а кожа – именно орган) не испытывает таких перегрузок. Сосуды кожи то сужаются, чтобы уменьшить потери тепла, то расширяются, чтобы предотвратить замерзание эпидермиса. Вероятность обморожения возрастает при повышении влажности кожи. Поэтому перед выходом на мороз не применяй интенсивно увлажняющие кремы, "запирающие" воду в коже. Что касается жирных кремов и мазей, то с ними тоже не все так просто. Под защитным слоем кожа остывает так же быстро, как и незащищенная, но она кажется более теплой. Из-за этого люди дольше находятся на морозе, что опасно.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЧЕМПИОНСКИЙ НАБОР

У тебя может не быть чемпионских кубков и медалей, грамот, фанатов и мировой славы, но у тебя обязательно должны быть лучшие средства для бритья. Зимой при активном образе жизни это уже не прихоть, а необходимость, если ты, конечно, не хочешь столкнуться с раздражением и покраснением кожи, которое может возникнуть у любого, не говоря уже про 40% мужчин с чувствительной кожей. Вот что рекомендует доктор Куршев, чтобы тебе не приходилось прямо из спортзала бежать к его коллегам-дерматологам:

1. Бритва Gillette Fusion Power Cool White. В дополнение к 5 лезвиям и микрочипу, создающему микровибрацию, тут есть 15 микрогребней, приподнимающих волоски и делающих бритье еще более аккуратным и щадящим.
2. Гель для бритья Gillette Series "Гипоаллергенный". С этим гелем даже обладатели чувствительной кожи забудут о проблемах и неприятных ощущениях при бритье.
3. Бальзам после бритья с алоэ вера Gillette Series. Последний, но очень важный штрих в бритье – он даст ощущение комфорта и успокоит кожу. Это именно то, в чем она сейчас нуждается.

Обман без границ

Большое новогоднее путешествие может быть испорчено маленькими неприятностями — специализирующиеся на расслабленных туристах мошенники поджидают в любой точке мира. МН научит, как с ними бороться. И не говори потом, что тебя не предупреждали.

Какие деньги?

● **Что происходит** Таксометр натикал что-то вроде 11 у. е. в местной валюте. Протягиваешь бомбиле бумажку в 50 у. е., он берет, вертит в руках: "Мало!" В смысле? Смотришь — а у него уже бумажка в 5 у. е. И попробуй докажи, что давал больше.

● **Так бывает** В Праге и Стамбуле.

● **Как себя вести** Готовить мелкие деньги перед поездкой в такси. Если не подготовился — внимательно следи за руками таксиста.

Подставной портье

● **Что происходит** Глубокой ночью тебя будит в номере отеля телефонный звонок. Приятный женский голос, извиняясь, сообщает, что администратору необходимо уточнить детали кредитной карты, с помощью которой ты бронировал номер и собираешься расплачиваться.

● **Так бывает** По всей Европе.

● **Как себя вести** Ответь, что разберешься со всем этим завтра утром у стойки регистрации. А пока дайте поспать.

Бюджетный лимузин

● **Что происходит** На стоянке такси в аэропорту очередь, но к тебе подходит мужчина и говорит, что он водитель лимузина (судя по его виду, смена была тяжелой), но клиент, заказавший встречу, не явился. Не желаешь ли прокатиться до отеля с шиком и "за скромную сумму"? Ты соглашаешься, "уставший" водитель, якобы заблудившись, усложняет маршрут, катает тебя по городу. Добравшись наконец до места, требует за проезд сумму, которую скромной ну никак не назовешь.

● **Так бывает** Почти везде.

● **Как себя вести** Откажись от роскошного предложения: реальные водители лимузинов не бомбят. И вообще: между машинами с таксометром и без оного всегда выбирай первую.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

*парфюмерия

BANANA REPUBLIC

FRAGRANCE

Побалуйте себя!

л'этуаль

8 800 200 2345 | www.letoile.ru

Бюро находок

● **Что происходит** Незнакомец "находит" какую-нибудь драгоценность (кольцо с камнем, золотой браслет) у твоих ног и предлагает отдать сокровище тебе — в обмен на половину его примерной стоимости, которую тут же сам и называет. Дескать, разделим удачу по-братски. На самом деле кольцо фальшивое.
● **Так бывает** В Париже, Копенгагене, Гамбурге, Барселоне.
● **Как себя вести** Скажи шутнику, что это его счастливый день и он может оставить драгоценность себе.

Отельная рокировка

● **Что происходит** По прибытии тебя заселяют в другой отель — того же владельца, но по внешнему виду или местоположению на порядок хуже, чем тот, который ты бронировал.
● **Так бывает** В Турции, Египте, Испании, на Кипре и островах в южной части Тихого океана (Фиджи, Таити и т.д.).
● **Как себя вести** Не факт, что получится решить проблему на месте, поэтому будь предельно внимателен, бронируя отель через интернет. Особое внимание уделяй отзывам туристов: если контора практикует подмену отелей, кто-нибудь об этом обязательно напишет.

Дикие скидки

● **Что происходит** Дружелюбный водитель такси или портье в гостинице "по секрету" сообщает тебе о магазине, где действуют сумасшедшие скидки на ювелирные изделия. Ты заглядываешь туда, и тебя разводят на покупку всякого барахла.
● **Так бывает** В Бангкоке.
● **Как себя вести** Не надейся уйти оттуда с отговорками вроде "может быть" или "в другой раз". У этих людей, когда к ним приходит тепленький покупатель с валютой, обнаруживаются навыки самых настойчивых продавцов из автосалона. Поможет только твердое "нет" — все другие ответы будут расценены как согласие на покупку.

Подставной патруль

● **Что происходит** К тебе приближается человек, который торгует чем-то незаконным. Тут же подходят еще двое со словами, что они из полиции, и даже помахивают какими-то удостоверениями. Они требуют твой паспорт и проверяют твое портмоне (по их мнению, именно там ты что-то прячешь). В результате они либо сбегают с кошельком, либо обнаруживают, что с паспортом что-то не в порядке, но за наличные они готовы закрыть на все глаза.
● **Так бывает** В Испании, Северной Европе.
● **Как себя вести** Настаивай на том, что ты ни в чем не замешан. Предложи пройтись до полицейского участка, чтобы там во всем разобраться. Как правило, на этом вопросы к тебе заканчиваются.

Фекальная атака

● **Что происходит** Кто-то незаметно пачкает твою одежду чем-то очень похожим на птичий помет, или специями, или чем-нибудь еще. Сразу же появляется "добрый самаритянин" и вытирает твою куртку, заодно опустошая твои карманы.
● **Так бывает** В Барселоне.
● **Как себя вести** "Спасибо, любезный, не трудитесь, мне и так неплохо".

Бразильский коктейль

● **Что происходит** Во время карнавала или подобного народного гулянья ты выпиваешь вроде бы наравне со всем (то есть умеренно и осторожно), а потом вдруг обнаруживаешь себя в состоянии "подогрели, обобрали".
● **Так бывает** В Рио-де-Жанейро.
● **Как себя вести** Главное — не теряй бдительности. Следи за стаканом, чтобы в него ничего не подмешали, и с осторожностью принимай в дар коктейли от "братьев по карнавалу".

Смешные деньги

● **Что происходит** Приходишь ты на аутентичный азиатский базар и понимаешь, что души не чаешь в продуктах народного промысла. Ни банкомата, ни обменника не найти, но какой-то торговец с радостью готов обменять твои доллары (или что там у тебя). Правда, потом оказывается, что у тебя в руках — пачка недействительных банкнот, выведенных из обращения при последней денежной реформе.
● **Так бывает** В Турции и Мьянме.
● **Как себя вести** Не быть наивным. Банкоматы сейчас можно найти почти в любой глуши. Зеленую наличность лучше всего доставать из банкомата за закрытыми дверями, а обменивать — в банке или отеле. ■

В ГОСТИ К НАМ

А вот что сообщает своим читателям о российских реалиях английский Men's Health *(к слову, обманщики ежегодно вытягивают из британских туристов 3,5 млрд фунтов стерлингов)*: "Ты едешь на машине, взятой напрокат, и тебя останавливает патруль *(очевидно, речь об инспекторах ДПС. — Прим. МН)*. Люди в форме говорят, что твоя виза недействительна, но они готовы отпустить тебя за 50 фунтов наличными. Никогда не плати им. Настаивай на своей правоте и требуй разбирательства в отделении. Попробуй громко выкрикнуть фразу: "Pozvonite v militsiju!" — и "офицеры" исчезнут быстрее, чем серп и молот".

WWW.MHEALTH.RU MH

www.citroen.ru

ПРОШЛОЕ — В МУЗЕЕ НАСТОЯЩЕЕ — НА УЛИЦЕ

WWW.CITROENDS3.RU

CITROEN **DS3** за
6566
рублей в месяц***

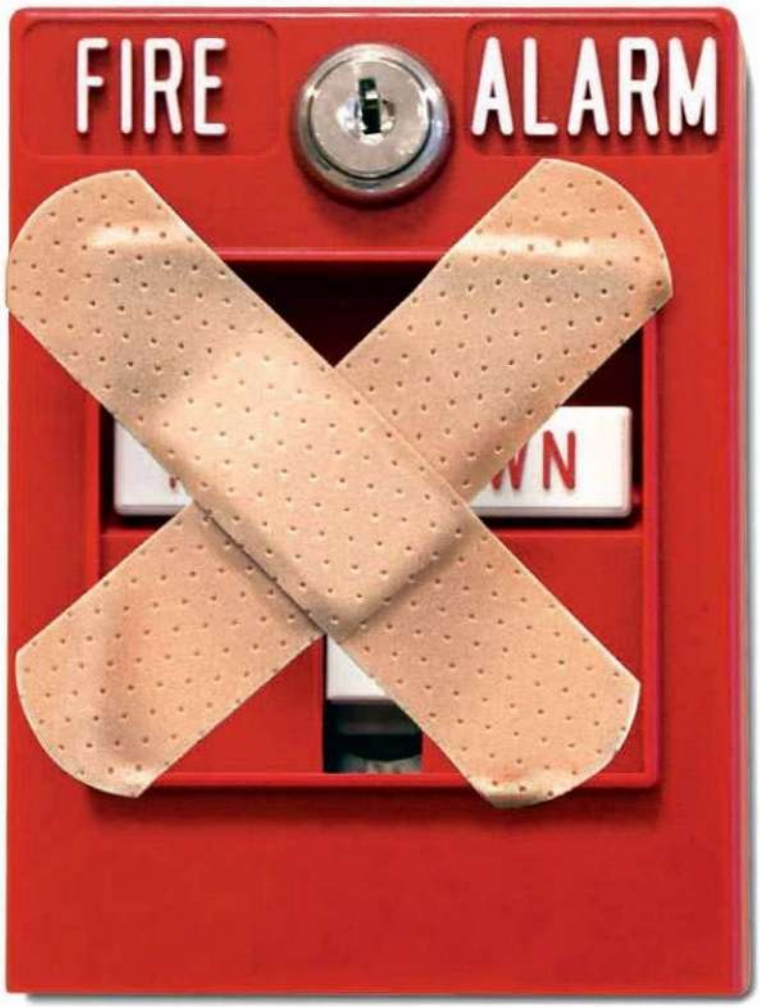
ANTI RETRO*

* Антиретро. ** Креативные технологии. ***Основные условия кредитной программы: Валюта кредита: рубли. Срок кредита: 12, 24, 36, 48 и 60 месяцев. Первоначальный взнос: от 35%. Минимальная сумма кредита: 50000 рублей. Максимальная сумма кредита: 5000000 рублей. Оформление страхового полиса КАСКО и ОСАГО обязательно. Страховые премии КАСКО и ОСАГО в сумму кредита не включены и зависят от тарифов соответствующей страховой компании. Маркетинговая ставка****: 0% на срок 12 месяцев, 0% на срок 24 месяца, 6% на срок 36 месяцев, 7% на срок 48 месяцев, 8% на срок 48 месяцев. Период проведения программы: с 1 октября по 31 декабря 2010 года включительно*****. Акция распространяется на все новые автомобили Citroen DS3. Максимальная разрешённая масса автомобиля не должна превышать 5 т. В течение 6 месяцев с даты выдачи кредита досрочное погашение невозможно; по истечении 6 месяцев возможно полное досрочное погашение суммы задолженности при условии оплаты комиссии за досрочное погашение в размере 8000 рублей. При погашении кредита через иные кредитные организации и платежные системы взимается комиссия за перевод средств. В случае несвоевременной уплаты процентов и возврата кредита, с заемщика взимается 0,5% от суммы неуплаченных в срок процентов и части непогашенной ссудной задолженности, за каждый день просрочки. Подробную информацию Вы можете узнать: по телефону горячей линии CITROEN FINANCIAL SERVICES****** (495) 926-83-24; по электронной почте cfsrus@mpsa.com; у представителей CITROEN FINANCIAL SERVICES в салонах-участниках акции; на сайте www.citroen.ru. Кредит предоставляется ООО «Банк ПСА Финанс РУС», лицензия № 3481. ****Расчет произведен на 01.10.2010 г. при приобретении автомобиля Citroen DS3 стоимостью 649 000 руб, первоначальном взносе 50 % (324 500 руб.), сроке кредита 60 месяцев, маркетинговой ставке 8%, ставке в кредитном договоре 12,90%. При изменении кредитной программы, срока кредитования, размера первоначального взноса, стоимости автомобиля, даты оформления кредита размер ежемесячного платежа будет изменяться. *****Маркетинговая ставка отражает затраты участника программы, связанные с получением кредита по программе на покупку нового автомобиля Citroen DS3 при одновременном предоставлении специальной цены на приобретаемый с помощью кредитных средств автомобиль. В результате расходы заемщика в процессе реализации программы будут такими же, как если бы он взял кредит под 0% на срок 12 месяцев, 0% на срок 24 месяца, 6% на срок 36 месяцев, 7% на срок 48 месяцев, 8% на срок 60 месяцев на приобретение нового автомобиля Citroen DS3 по обычной цене. Процентная ставка по кредитному договору при оформлении кредита на срок 12 месяцев составит 14,08%; на срок 24 месяца - 13,52%, на срок 36 месяцев - 13,18%, на срок 48 месяцев - 13%, на срок 60 месяцев- 12,90%. *****до 16 часов по Московскому времени. ******СИТРОЕН ФАЙНЕНШЛ СЕРВИСЕС. Реклама. Товар сертифицирован.

CITROËN DS3

CRÉATIVE TECHNOLOGIE**

CITROËN



Рези, боли, спазмы... Кровь

Иногда организм пугает тебя: то какой-то странный спазм, то внезапная боль в груди. Вот он, рак, или инсульт? Но назавтра все проходит, и ты уже не спешишь к врачу. Насколько серьезно нужно относиться к таким неожиданностям?

ТЕКСТ: ДЖИМ ГОРМАН

ИНОГДА ТВОЙ АВТОМОБИЛЬ ПОСЫЛАЕТ ТЕБЕ СИГНАЛ, что он на пороге смерти — загорается лампочка check engine. Иногда то же самое делает твой организм. Для одного моего дружка таким сигналом стала кровь в унитазе: "Так я и знал — у меня опухоль прямой кишки. Господи, меньше всего я хочу умирать от рака жопы". К счастью, сигнал не повторился, но и одного раза хватило, чтобы дружок оказался на приеме у гастроэнтеролога и без долгих раздумий согласился на колоноскопию. Результаты были в норме. Никакого рака, не о чем беспокоиться. Просто анальная трещина, небольшой разрыв.

Все эти странные покалывания в глубине, внезапные спазмы мышц, взбулькивания в животе, щелчки в суставах — способны погрузить тебя в пучину страха. Конечно, наутро ты отправишься к врачу (мы рекомендуем в любом случае). Но стоит ли не спать всю ночь, мучаясь мыслями о раке? Может, страшный симптом указывает на вполне безобидную болячку?

Резкая боль в груди

В худшем случае: инфаркт
Вероятная причина: мышечный спазм или невралгия

Профессор медицины из Университета Восточного Теннесси Рейд Блекуэлдер успокаивает: "Состояние неприятное и даже страшное, но если боль уходит достаточно быстро, то волноваться, скорее всего, не о чем". Это или результат мышечного спазма, или невралгия.

Но, если боль сопровождается нехваткой воздуха, тошнотой, головокружением, потливостью, все это уже начинает напоминать инфаркт. "И главное правило, — резюмирует Блекуэлдер, — любые повторяющиеся боли требуют внимания врача. А пока он не приехал, прими две таблетки аспирина — он разжижает кровь и, значит, улучшит ее приток к сердцу".

Глаз дергается

В худшем случае: боковой амиотрофический склероз (болезнь Герига)
Вероятная причина: спазм

"Иногда пациенты, начитавшиеся медицинских форумов, уверены, что "дергающийся глаз" — симптом неизлечимой болезни Герига, которая постепенно выводит из строя нервные клетки головного и спинного моз-

Steinmeyer

www.steinmeyer.ru

Японский механизм Miyota
Суперпрочный корпус из стали 316L
Матовое черное PVD покрытие
Ударопрочное минеральное стекло
Ремешок из синтетического каучука с контрастными цветными вставками
Гравировка на задней крышке
Хронограф, индикатор даты
Водонепроницаемость 10ATM

Стоимость: 8 700 руб.*

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: Салон часов, ун-г "Вешняки", ул. Вешняковская, д. 18; **Владимир:** "Твое время", ТЦ "Гранд, Октябрьский пр., д. 10; **Иваново:** "Золотое время", пр-т Ленина, д. 21; **Саратов:** "Точное время", Советская ул., д. 64/70; **Сочи:** "Мир часов", Навагинская ул., д. 14; **Череповец:** "Часы", ТЦ "Июнь", Шехнинский пр-т; **Ярославль:** "Хронос", ул. Свободы, д. 30

* рекомендуемая розничная цена

га и в конце-концов убивает пациента, — кивает Чарльз Катлер из Американского колледжа терапевтов. — Согласен, подергивание века раздражает, но в большинстве случаев оно абсолютно безвредно. Хотя их тревога даже к лучшему: обследование лишним не бывает".

Скорее всего, у тебя блефароспазм — результат нескоординированных сокращений мышц века. Эти сокращения настигают жертву неожиданно, повторяются каждые несколько секунд на протяжении минуты-двух, но могут преследовать и неделями. Врачи не знают точных причин этих спазмов, однако злую роль могут сыграть стресс, усталость и кофеин.

Боль под мышкой

В худшем случае: лимфома
Вероятная причина: мышечный спазм

Резкая боль, пронзающая подмышку, — скорее всего, результат мышечного спазма или плеврита (воспаление тканей, покрывающих легкие и стенки грудной полости). Плеврит обычно имеет инфекционное происхождение и дает о себе знать болью (особенно при глубоком вдохе). Спазмы можно снять массажем и легким потягиванием, а боль — унять нестероидными и противовоспалительными препаратами.

Если же боль туповатая, а, ощупывая подмышечную впадину, ты чувствуешь небольшой мягкий узелок, то это, возможно, набухшие лимфатические узлы. Так бывает, когда организм борется с инфекцией. Набухание может оказаться и симптомом лимфомы (онкологическое заболевание лимфатической ткани). Однако вероятность этого крайне мала. Но все равно: с любыми узелками, опухолями и повторяющейся болью — к врачу.

Сильная головная боль

В худшем случае: опухоль мозга
Вероятная причина: головная боль напряжения или кластерная головная боль

Профессор Рейд Блекуэлдер снова успокаивает: "Когда совершенно неожиданно начинает раскалываться голова, многие люди думают, что у них-то точно опухоль мозга. К счастью, встречаются опухоли намного реже, чем о них говорят. Что гораздо вероятнее — это мигрень, головная боль напряжения или кластерная головная боль".

Признак мигрени — пульсирующая боль (зачастую в определенной части головы), которая сопровождается тошнотой и чувствительностью к свету. На заметку: у страдающих мигренями первые случаи обычно наблюдаются до 30. Так что, если тебе 40 и у тебя никогда не было мигрени, скорее всего, у тебя головная боль напряжения или кластерная головная боль. Первая похожа на тупое давление или тяжесть в районе лба, признак второй — внезапная резкая боль с одной стороны лица, обычно вокруг глаза.

Так, а что же опухоль? Симптомы зависят от размера, расположения и скорости роста новообразования. Особое внимание врачи рекомендуют обратить на регулярные утренние головные боли (похмелье не в счет). Еще один плохой признак — это если головная боль усиливается от чихания, кашля и любого напряжения — то есть с повышением давления в черепе.

Кровь в унитазе

В худшем случае: рак толстой кишки
Вероятная причина: геморрой или анальная трещина

Ярко-красная кровь на стенках унитаза и на туалетной бумаге — красноречивое свидетельство того, что у тебя или анальная трещина, или геморрой. Особенно если анус болит и как никогда чувствителен. "Анальная трещина" звучит страшнее, чем есть на самом деле: это всего лишь небольшой разрыв ткани (случается, например, когда стул слишком твердый), заживает он обычно сам по себе.

Между тем кровь темного цвета может свидетельствовать о глубоких проблемах внутри желудочно-кишечного тракта. Если такое кровотечение не сопровождается болями, у тебя может быть полип толстой кишки или даже внутренний геморрой. Дегтеобразный или черный стул (переваренная кровь имеет черный цвет) — признак кровотечения в верхней части ЖКТ, возможно, из-за язвы желудка. В любом из этих случаев нужно записаться к врачу и пройти колоноскопию. ■

ПОСЛУШАЙ, ДОКТОР

Попытка описать врачу волнующие тебя симптомы может оказаться неловкой и даже мучительной, но встреча с ним должна быть результативной. Главное — не забыть о важных деталях.

1 КАК НА ДУХУ
Расскажи обо всех необычных вещах, которые начали происходить с тобой, — потере сна, болях в пятке, тяге к рисованию. Тебе это покажется несущественным, но у врача может сложиться принципиально иное мнение.

2 ОТВЕЧАЙ ЗА СЕБЯ
Не примешивай к своим ответам информацию, надерганную из интернета, — говори правду и лучше своими словами. И будь готов ответить на вопросы, напрямую не связанные с твоей проблемой.

3 БУДЬ ТОЧНЫМ
Четко обозначь, чего ты хочешь от врача. Например, тебе нужно, чтобы спина перестала болеть по ночам. Это самый короткий путь к решению проблемы, поскольку доносит до медика ключевое сообщение.

ФОТО: PHOTOXPRESS

медицинский центр косметологии

rayLife

МУЖСКОЙ ЭКСПРЕСС ТЮНИНГ

тел. 925 -1- 925

ЗА 45 МИНУТ - МИНУС 5 ЛЕТ

ЕСЛИ ВЫ МОЛОДЫ ДУШОЙ, а морщины и дата в паспорте лишь досадное недоразумение

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРИВЫЧКА МОРЩИТЬ ЛОБ, и Вас беспокоят мешки под глазами

ЕСЛИ У ВАС ОСЛАБЛИ МЫШЦЫ, а сходить в спортзал нет времени

МЫ готовы Вам помочь!
БЕЗ БОЛИ,
БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
и самое главное,
БЕЗ ОТРЫВА ОТ ПРОИЗВОДСТВА.

В нашем центре есть огромное количество безоперационных программ по лицу и телу.
И сегодня в МУЖСКОМ журнале мы расскажем о программах, которые разработали наши доктора, учитывая особенности мужской физиологии.

АНТИВОЗРАСТНАЯ ПРОГРАММА №1

КЛИЕНТ: 45 ЛЕТ
ПОКАЗАНИЯ: опущение уголков рта, морщины вокруг глаз, складки на лбу и провисание контура лица
ПОЖЕЛАНИЯ: быстро, небольно и безоперационно

ДЕЙСТВИЕ 1

Подтяжка лица с помощью аппарата RAY LIFE производим радиоволновое воздействие на коллагеновые волокна. За счет теплового воздействия мышцы разогреваются и сокращаются, кожа подтягивается и происходит мгновенный лифтинг.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ: 30 минут
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД: нет
БОЛЬ: легкое тепло и никакой боли
РЕЗУЛЬТАТ: подтянулся овал лица, посвежела кожа, исчезли мелкие морщины

ДЕЙСТВИЕ 2

Моделирование лица: заполнение глубоких морщин, расслабление сверхактивных мышц лица инъекционными методиками.

ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ:15 минут
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД: нет
БОЛЬ: сравнима с укусом комара
РЕЗУЛЬТАТ: исчезли глубокие морщины, поднялись уголки рта.

ИТОГ, ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА:

за 45 минут - минус 5 лет.
А если Вас интересуют другие программы, или Вы уже готовы сделать “экспресс тюнинг”, наши специалисты готовы ответить на все интересующие Вас вопросы.

АДРЕС:

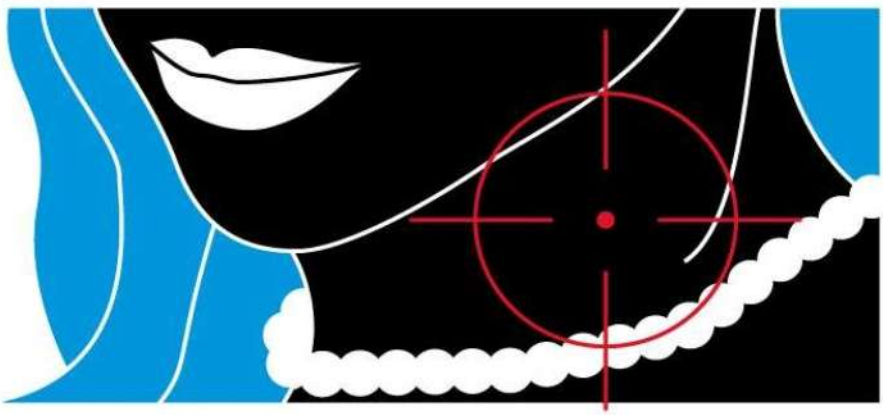
медицинский центр косметологии “RAY LIFE”
лицензия №77-01-002465
Можайский вал д. 4
тел. 925-1-925
www.9251925.ru

РЕКЛАМА
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ПРОВЕРЬ, ЗАПОМНИЛ ЛИ ТЫ ЭТИ ФАКТЫ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО РАЗДЕЛА

96%

ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ПОЦЕЛУЙ В ШЕЮ ДЛЯ НИХ — САМЫЙ ВОЗБУЖДАЮЩИЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОНА ОСТАЛАСЬ ДОВОЛЬНА И БЫСТРЫМ СЕКСОМ, — НА 100 СТР.



МОБИНГ

КРАЙНЯЯ ФОРМА НЕ СКЛАДЫВАЮЩИХСЯ ОТНОШЕНИЙ С КОЛЛЕКТИВОМ. ТЕСТ, НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ ПОМЕНЯТЬ МЕСТО РАБОТЫ, НА 106 СТР.

3½

МЛРД ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ ЕЖЕГОДНО ВЫТЯГИВАЮТ МОШЕННИКИ ИЗ БРИТАНСКИХ ТУРИСТОВ. А КАКИМИ СПОСОБАМИ ОНИ ОБМАНУТ ТЕБЯ — НА 122 СТР.

ТРОСТНИКОВЫЙ САХАР

ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯЩЕГО “КОВБОЙСКОГО” ПЕЧЕНЬЯ. ПОЛНЫЙ РЕЦЕПТ ЧИТАЙ НА 96 СТР.

30

ЛЕТ. ПЕРВЫЕ СЛУЧАИ МИГРЕНИ СЛУЧАЮТСЯ ДО ЭТОГО ВОЗРАСТА. ПОЭТОМУ ЕСЛИ ТЕБЕ ЗА 40, ТО ПРИЧИНЫ ВДРУГ СЛУЧИВШИХСЯ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ, СКОРЕЕ ВСЕГО, В ДРУГОМ. ПОДРОБНЕЕ — НА 126 СТР.

1

ЧАС ПРОСИДЕЛ В ПРОРУБИ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ +2°С 40-ЛЕТНИЙ МОСКВИЧ КАРИМ ДИАБ В 2005 ГОДУ, ПОСТАВИВ РЕКОРД РОССИИ. ВСЮ ПРАВДУ О МОРЖЕВАНИИ ИЩИ НА 112 СТР.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

реклама

AEROWATCH

ARTISANS HORLOGERS DEPUIS 1910

TBN Time

Эксклюзивный дистрибьютор, тел. +7(495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

Москва: Бутик «Vilmar» в ТЦ «Галерея Актёр», Тверская ул.,16; Бутик «Parad & Nicole», Тверская ул., 27; Салоны швейцарских часов: «Vendome», в ТЦ «Европейский», пл.Киевского вокзала, 2; «Гэлакси» в ун-ге «Москва», Ленинский проспект, 54; «Часы» в ТЦ «Китай-город», Лубянский проезд, 27/1; «Conquest» в ТЦ «Дружба», Новослободская ул., 4. **Зеленоград:** М-н «Пилигрим», пл.Юности, 5. **Казань:** Салон швейцарских часов «Базель», ул.Пушкина, 16. **Липецк:** Салон швейцарских часов «Акула-трейдинг», ул.Зегеля, 30.

МУЖСКОЕ НАЧАЛО ДНЯ

У успешного мужчины все должно быть прекрасно: и одежда, и мебель, и еда, и настроение, и женщина, и даже бритва. Вот о последних двух позициях и пойдет речь. Перед тобой первый в своем роде помощник по выбору бритвы и девушки, созданный лучшими специалистами в этих, сугубо мужских, вопросах. Из него ты узнаешь обо всех плюсах и минусах утра с девушкой и бритвой и о том, как они впишутся в начало твоего дня.

Девушки долго спят, долго моются, долго красятся и долго одеваются. Все это утром, честно говоря, раздражает, особенно когда спешишь. Braun Series 7, наоборот, располагает целым запасом средств, цель которых — не вызвать у тебя раздражения. Высокоточные лезвия обладают специальной формой, чтобы волоски срезались максимально близко к коже уже за одно движение.

Чтобы набраться сил слабому полу, по статистике, нужно не меньше 9 часов. Braun Series 7 — всего 1 час зарядки. Короче, после бессонной ночи бритва уже через час будет снова готова ублажать тебя. Кстати, и "просыпается" она легче: нажал кнопку — и уже работает.

Если девушка в порыве ссоры попробует избавить тебя от части волос, этого не заметить будет невозможно. А вот две бреющие сетки Braun Series 7 и интегрированный триммер ActiveLift™ одним движением сбривают длинные и короткие волоски так аккуратно, что ты даже не замечаешь, как бреешься. Кстати, и поссориться с бритвой сложнее, хотя некоторые могут и это...

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Уникальная система повторения контуров лица сочетает в себе плавающую бреющую головку и независимо плавающие во всех направлениях бреющие сетки для идеального повторения контуров лица. Все это сделано для того, чтобы после бритья твоя кожа была гладкой, а твоей девушке хотелось касаться ее снова и снова.

Braun Series 7 автоматически очищает себя. Ты просто ставишь бритву на базу, нажимаешь кнопку, и система Clean & Renew™ сама делает всю работу: чистит, смазывает, сушит, заряжает. Причем, если тебе захочется воспользоваться бритвой, ты в любой момент можешь достать Braun Series 7 из ее “ванны”. С девушкой такой номер пройдет не всегда, к тому же велика опасность, что ванну она займет раньше тебя и оккупирует этот стратегически важный утром объект надолго.

У Braun Series 7 есть технология Sonic — 10 000 микровибраций при каждом движении помогают захватить больше волосков, а значит, брить тебя чище и комфортнее. Конечно, в определенные моменты возможность вибрировать с такой потрясающей частотой не помешала бы и девушке, но утром у хорошей представительницы слабого пола никаких вибраций нет — ни в руках, ни в голосе.

У Braun Series 7 есть ЖК-дисплей, который тут же покажет тебе, в каком она состоянии. О том, в каком настроении проснется девушка, остается только догадываться, еще сложнее — понять причину ее недовольства. Впрочем, если причина — твоя щетина, это не сложно исправить: Braun Series 7 сбривает за одно движение в два раза больше, чем ее предшественница, так что идеальное бритье теперь требует еще меньше времени и сил.

Трудно представить девушку, которая делает все, чтобы ее парень привлекал других красоток. А вот Braun Series 7 занимается этим каждое утро. Стало быть, с ним шансов, что вечер ты проведешь не один, становится больше!

В ГРОБУ ВИДАЛИ

Исполнитель главной роли в фильме "Погребенный заживо" актер Райан Рейнолдс — о марафонском беге, болезни Паркинсона и том, чем цель лучше надежды.

ТЕКСТ: ДРЕЙК БЕННЕТТ

Несколько месяцев Райан Рейнолдс вставал ни свет ни заря и отправлялся на 32-километровую пробежку. Но за пару дней до своего первого марафонского забега — цели всех этих тренировок — голливудский актер вдруг разуверился, что его легкие поспеют за его ногами и сердцем. Рейнолдс серьезно заболел бронхитом и даже в день забега не знал, сможет ли финишировать.

Он стартовал, кашляя на бегу, сопровождаемый своим старым другом и агентом (гораздо более опытным бегуном, притом здоровым). Вскоре они оба поняли, что взяли слишком быстрый темп. "Он говорил мне, чтобы я сбавил скорость, но сам при этом бежал все быстрее. Мы говорили друг другу, мол, пробежим еще милю и немного сбавим, — вспоминает Рейнолдс. — Вместо этого мы продолжили набирать скорость. Я увидел в толпе зрителей маму — и прибавил. Увидел братьев — прибавил. Увидел актера Майкла Джей Фокса, чей фонд исследований болезни Паркинсона участвовал в организации марафона, — и прибавил еще. Последние километры через полный зрителей нью-йоркский Центральный парк мы пробежали быстрее, чем первые. Я финишировал на 30 минут быстрее, чем думал. А спустя час понял, что мне срочно надо в больницу".

Нью-Йоркский марафон — один из пяти крупнейших в мире, наряду с Чикагским, Лондонским, Бостонским и Берлинским. Вместе с Рейнолдсом по улицам города бежали 43 742 человека. И это не только спортивный результат. Взносы участников забега (фактически билеты на участие в мероприятии) идут на борьбу с болезнью Паркинсона, в тот раз собрали $24 млн. Так что для Рейнолдса забег был не просто демонстрацией крутости. 15 лет Райан наблюдал, как Паркинсон берет верх над жизнью его отца. Теперь у него появился шанс нанести ответный удар.

Ну и, разумеется, Райана, как и других участников, волновал извечный вопрос "смогу ли я?". "Марафонский бег для меня был самым лучшим тестом на выносливость из всех, что можно придумать, — говорит актер. — Ты в схватке со своей анатомией".

РАЙАН ПРОТИВ ЗВЕЗД

Райану 34 года, но лишь недавно он избавился от репутации хорошего актера, играющего во всяком дерьме. Теперь в его резюме — криминальная комедия “Козырные тузы” и романтическая “Да, нет, наверное”, фильм героя нашей сентябрьской обложки Хью Джекмана “Люди Икс: Начало. Росомаха” и дуэт с Сандрой Баллок в “Предложении”. Женившись в 2008-м на Скарлетт Йоханссон, он стал не только героем киноэкранов, но и объектом внимания таблоидов.

В беседе с Men’s Health Рейнолдс постоянно подчеркивает: он актер кино, а не какая-нибудь там звезда. Он родился и вырос в семье полицейского в Ванкувере, а его братья до сих пор ловят преступников. Беседуя с журналистом, он опасается, что его слова могут показаться вычурными или банальными. В ответ на вопросы о себе он, кажется, совершенно искренне расспрашивает, как обстоят дела у корреспондента и его жены, что на работе, как складываются отношения с тестем. Долго извиняется за то, что не готов рассказывать о своих отношениях и отмененной свадьбе с певицей Аланис Мориссетт. На вопрос, когда же он понял, что может стать успешным актером, отвечает, что этот момент еще не наступил. “Я всегда старался и буду стараться впредь сопротивляться любой попытке возвеличивания себя”, — говорит Рейнолдс.

Может, дело в том, что Рейнолдс из Канады? Местный писатель Робертсон Дэвис описывает сложное отношение своих сограждан к славе такой историей: в 1957 году он был на вечеринке, когда стало известно, что канадский дипломат и политик Лестер Пирсон получил Нобелевскую премию мира. В наступившей тишине прозвучал вопрос присутствовавшей там пожилой канадки: “И что? Да кем он себя вообразил?”

РАЙАН ПРОТИВ СУПЕРГЕРОЕВ

Или все объясняется тем, что Райан семь лет обивал пороги киностудий, прежде чем ему дали более-менее стоящую роль — в фильме “Король вечеринок” (2002 год)? Если ввести в Google фамилию “Рейнолдс”, то первым делом выскакивают бесчисленные фотографии голого по пояс актера с накачанными руками, кубиками пресса — в позах, достойных постеров девичьих журналов (нужно же было как-то пробиваться?). Тот факт, что эти картинки до сих пор доступны в Сети, беспокоит Рейнолдса. “Да, нужны месяцы и месяцы труда, чтобы превратить свое тело в тело супергероя. Но гораздо более трудную работу нужно проделать, чтобы достигнуть единения со своим персонажем, прочувствовать его и войти в роль”, — говорит актер. Насколько это ему удалось, мы могли судить по вышедшему недавно фильму “Погребенный заживо”. В гробу, где герой Рейнолдса проводит большую

ETERNA

Nothing but Watchmaking.
Since 1856.

Eterna Vaughan Big Date

реклама

КОНСУЛ

ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ
ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

www.consul.ru

Москва: ул. Тверская, 5/6, (495) 692-3738; Кутузовский пр-т, 35/30, (499) 249-5049; ул. Тверская, 25, (495) 699-5045; ТРЦ «ЕвроПарк», Рублевское ш, 62, (495) 287-0334; ул. Арбат, 49, (499) 241-7196; ул. Новый Арбат, 11, (495) 691-7196; Ленинский пр-т, 11, (495) 236-2659; Ленинский пр-т, 12, (495) 952-1386; ТЦ «МЕГА» Белая Дача, (495) 258-5017; ТЦ «МЕГА», Теплый Стан,(495) 730-2442; Аэропорт «Домодедово», торговая зона, (495) 787-1671; ТЦ «Ереван Плаза», ул. Большая Тульская, 13, (495) 542-5582. **Санкт-Петербург:** Литейный пр-т, 29, (812) 273-1363; ТЦ «МЕГА» Дыбенко, (812) 448-3472; Набережная реки Мойки, 42, (812) 571-6182; П.С. Большой пр-т, 63, (812) 232-9682; ТРЦ «Атлантик Сити», ул. Савушкина, 126, (812) 334-2569. **Казань:** ТЦ «Тандем», пр-т Ибрагимова, 56, (843) 518-8418. **Краснодар:** ТЦ «Красная площадь», ул. Дзержинского, 100, (861) 210-4019. **Нижний Новгород:** ул. Б. Покровская, 10, (831) 419-7641. **Новосибирск:** ТЦ «Синтетика», ул. Гоголя, 9, (383) 217-3834. **Омск:** СТЦ «МЕГА», бульвар Архитекторов, д. 35, (3812) 408-309. **Пермь:** ул. Ленина, 54, (342) 212-2991. **Ростов-на-Дону:** ул. Б. Садовая, 30, (863) 267-5438. **Самара:** ул. Ленинградская, 31, (846) 340-1593.

Механизм: калибр Eterna 3030; тип механизма: автоматический; корпус: полированная сталь; диаметр корпуса: 42 мм; толщина корпуса: 9,3 мм; водонепроницаемость: 50 м; стекло: сапфировое с антибликовым покрытием; ремешок: из луизианского крокодила; застежка: раскладная; выпуклый циферблат с большим индикатором даты.
Рекомендованная розничная цена в России 241 900 руб.

РАЙАН ГОВОРИТ

Сниматься в фильмах и жениться на Скарлетт Йоханссон у тебя может и не получится, но опыт Рейнолдса можно применять и в твоей жизни.

1. Расслабляйся

Сначала Рейнолдс тратит уйму времени на знакомство с новой ролью: учит текст, разрабатывает мимику героя, жесты и образ мышления. А когда чувствует, что готов, перестает напряженно думать, получится ли у него: “Я расслаблен и готов к вариациям. Я готов играть и получать удовольствие от сцен”. Настоящая свобода приходит, когда ты полностью готов к тому, что должен делать.

2. Учи уроки

Умная мысль, высказанная абзацем выше, — результат череды провалов. Рейнолдс говорит, что несколько раз ему приходилось сниматься в жестких временных рамках, когда просто не хватало времени нормально подготовиться. “Я не понимал, что происходит, и не был готов работать как следует. Я не владел ситуацией. Выходило фальшиво”.

3. Будь критичен к себе

Засветившись в сериалах на родине, Рейнолдс в 1995-м отправился в Голливуд с уверенностью, что тут же получит крупную роль. “Рейнолдс? А как это пишется по буквам?” — спросили его в Голливуде. “Но уже на следующий день я умерил аппетит, начал думать, как найти агента, прикидывал, не начать ли опять с малого — возможно, устроиться в сериал”, — говорит актер. Что ж, через три года он действительно получил роль в мусорном ситкоме “Два парня, девушка и пиццерия” и еще три года честно ее отрабатывал, пока продюсеры наконец не запомнили, кто он такой.

часть фильма, нет места для экшена. Без отличной актерской игры этот фильм был бы невозможен.

Рейнолдс, может быть, не так одержим всесторонней проработкой персонажа, как Филип Сеймур Хоффман или Джонни Депп, но домашнее задание он выполняет. Готовясь сыграть Уилла Хейеса, страдающего от безнадежной любви политического консультанта в “Да, нет, наверное”, он встречался с Френсисом Уилкинсоном, писателем и политическим консультантом, чья карьера в своем начале была похожа на карьеру Хейеса. Рейнолдс и Уилкинсон подружились, и теперь с подачи политконсультанта Райан пописывает в онлайн-газету www.huffingtonpost.com.

В прошлом году вышел фильм “Бумажный человек”, где Рейнолдс играл желтоволосого супергероя Капитана Экселента. Штука в том, что по сюжету Капитана Экселента не существует — он выдумка, воображаемый друг детства писателя-неудачника, которого играет Джефф Дэниэлс. Рейнолдс решил, что ключ к воплощению его героя — в понимании того, что происходит в голове у Джеффа. И стал проводить с ним так много времени, что Дэниэлс в конце концов повесил на своем трейлере табличку: “Райану вход воспрещен”.

Ты спросишь, как связаны марафон, отвращение к славе и актерские методы Рейнолдса? Мы ответим. О чем бы он ни говорил, будь то вживание в роль или бег, одна тема проходит красной нитью через все разговоры: цели против ожиданий. Он ставит себе много целей как в профессиональном, так и в личном плане, но очень старается обойтись без мечтаний и надежд. “Надежды — это уже почва для разочарований, — говорит Рейнолдс. — Я не надеялся, что смогу пробежать марафон. Я просто тренировался так, чтобы этот забег стал для меня возможным”. ■

HYUNDAI

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 120 000 км***

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РОСКОШЬ

EQUUS*

GENESIS**

Только в **Галерее Hyundai** по адресу:
Москва, ул. Тверская д. 4
можно пройти тест-драйв Hyundai Equus.

РЕКЛАМА. Товар сертифицирован

www.equus.hyundai.ru

www.genesis.hyundai.ru

*Экус; **Дженезис; ***Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1-го апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю.

ПАЧКА НА ПРО

Скорее всего, твой ежедневный рацион состоит из пельменей, бутербродов с колбасой и сосисок с кетчупом. Это, конечно, не очень здорово, зато просто и удобно. Но мы знаем, как сделать твой комбикорм гораздо вкуснее.

ФОТО И ИСПОЛНЕНИЕ: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

КАЧКУ

ПЕЛЬМЕННЫЙ СУП

ЧТО НАДО:

Пачка пельменей, 500 г

А ТАКЖЕ:

1 средних размеров кость для бульона
1 луковица
1 морковка
2 крупных помидора
1 ст. л. сушеной мяты
Соль, перец горошком, куркума, лавровый лист

■ Поставь духовку разогреваться градусов до 200. Параллельно можешь начинать варить бульон. Для этого надо всего лишь залить кость (хорошо бы, конечно, на ней было мясо, а то както совсем грустно получается) холодной водой и поставить на огонь. Воды должно быть столько, чтобы кость закрывала.

■ Появляется пена — снимай ее. Когда пена кончится, добавь в бульон лук, морковь, перец горошком и лавровый лист, посоли. Хочешь бульон понаваристее — не помешает еще корень петрушки и сельдерея. Когда бульон будет готов, то есть через час-полтора, из него надо все вынуть.

■ Тем временем на противне, накрытом кулинарным пергаментом, разложи замороженные пельмени. Чем меньше пельмени и чем тоньше тесто — тем лучше, получится не суп, а почти узбекская чучвара (пельмени в густом бульоне). Запекай пельмени минут 20, пока не подрумянятся и не начнут сочиться жиром. Некоторые могут трескаться сверху — оперативно смазывай их растительным маслом.

■ Вынимай пельмени из духовки, кидай в кипящий на слабом огне бульон, добавляй туда же очищенные от кожуры и порезанные дольками помидоры и чайную ложку куркумы. Пусть все это хозяйство еще раз закипит. Добавь сушеную мяту и разливай по тарелкам.

■ Чтобы угощение выглядело еще более по-узбекски, подай к супу виноградный уксус и свежую зелень.

САЛАТ ИЗ ПАСТЫ С РЫБОЙ

от шеф-повара ресторана "Мята" Максима Рыбакова

ЧТО НАДО:

Пару банок рыбных консервов (печени трески, либо тунца, либо скумбрии)

А ТАКЖЕ:

300 г пасты фузилли
200 г вяленых помидоров
1 горсть салатной смеси (чем больше разной зелени, тем лучше)
2 веточки тимьяна
1 стакан сливок
1 стакан белого вина
1 ст. л. сливочного масла
Соль, перец
Оливковое масло

■ Вяленые помидоры залей на час-другой оливковым маслом, пусть размякнут. Или покупай сразу консервированные в масле. Салат промой и просуши, выложи на большую тарелку вместе с помидорами, посоли-поперчи.

■ Вывали консервы в кастрюлю, залей вином и сливками, положи тимьян, потуши минут пять, сними с огня и слегка взбей в блендере.

■ Пасту отвари до полуготовности и вместе с рыбной смесью выкладывай на раскаленную сковородку. Обжаривай, пока паста не будет готова, добавь сливочное масло. Теперь выкладывай содержимое сковородки на тарелку с салатом.

Реклама

Во всех четырех направлениях. В любой из четырех сезонов. Все четыре ведущих колеса Suzuki SX4 помогут Вам на любой из дорог.

Suzuki SX4 – компактный японский кроссовер с обновленным дизайном, улучшенной системой безопасности, более мощным двигателем и целым багажником впечатлений!

Также доступны комплектации с полным приводом и автоматической коробкой передач.

SUZUKI

Way of Life!

www.sx4-suzuki.ru

КУРИЦА В ТАЙСКОМ СТИЛЕ

ЧТО НАДО:

Курица гриль

А ТАКЖЕ:

1½ стакана риса
3 зубчика чеснока
1 корень имбиря длиной 3 см
2 ст. л. азиатского рыбного соуса
2 ст. л. сахара
1 зеленый чили
1 красная луковица
1 горсть листьев кинзы
Сок одного лайма

■ Смешай в блендере чеснок, имбирь, чили, сахар, сок лайма и рыбный соус. Разогрей сковородку, плесни туда масла и добавь получившуюся соусную смесь. Туши, помешивая, минуту-другую, затем клади разделанную на мелкие куски курицу. Еще через пару-тройку минут добавь крупно нарезанный лук. Туши минут пять.

■ Теперь разложи курицу по тарелкам, посыпь кинзой и подавай с отваренным рисом. Таким способом приготовления мы, во-первых, придали курице знакомый по отпуску тайский кисло-сладко-острый вкус, а во-вторых, довели курицу гриль (которую недобросовестные продавцы часто продают полусырой) до гарантированно готового состояния.

КОЛБАСНО-СОСИСОЧНЫЙ СУП

ЧТО НАДО:

Остатки колбасных изделий любых сортов (кроме варено-копченой колбасы), сосисок, бекона общим весом 600 г и банка фасоли

А ТАКЖЕ:

2 горсти стручковой фасоли
3 среднего размера картофелины
1 крупная луковица
1 морковь
Перец, оливковое масло и лавровый лист

■ Твердые копчености надо залить холодной водой, накрыть крышкой и оставить замачиваться на 5-6 часов, чтобы стали помягче, потом нарезать небольшими кусочками. Мягкую колбасу и сосиски режь сразу.

■ На разогретую сковороду налей масла и выложи мелко нарезанный лук. Когда лук станет золотистым, добавь морковь. Теперь клади колбаски-сосиски. Обжаривай, помешивая, пока слегка не зарумянятся.

■ Перекладывай все в кастрюлю, заливай водой, добавляй нарезанную кубиками картошку, стручковую и консервированную фасоль, лавровый лист. С водой не переборщи — должна получиться скорее жидкая каша, чем густой суп. Вари, пока картошка не будет готова.

■ Вообще такой суп куда вкуснее на следующий день, когда как следует настоится и насытится колбасным духом. Кстати, вместо фасоли можно взять нут — предварительно замоченный и отваренный. Конечно, этот суп трудно назвать спортивным, и питаться только им изо дня в день не стоит. Но наутро после бурной вечеринки он приведет в порядок любого.

ЖАРЕНАЯ ТВОРОЖНАЯ МАССА

ЧТО НАДО:

Пачка творожной массы с изюмом

А ТАКЖЕ:

1 яйцо
3 ст. л муки
1 бутылка растительного масла

■ Смешай творожную массу с яйцом и мукой, замеси тесто вроде как для сырников. Сделай из теста шарики и обваляй их в муке. Чем тщательнее — тем лучше, иначе заляпаешь всю квартиру, когда будешь жарить.

■ В кастрюлю вылей масло и нагрей его до легкого дымка. Теперь аккуратно ложкой выкладывай творожные шарики в масло и обжаривай их примерно минуту. Положи на тарелку, накрытую бумажными салфетками, чтобы масло стекло. Снаружи шарик должен покрыться корочкой, а в центре быть почти сырым. Отличный получается завтрак. ■

Valio

НАСТОЯЩИЙ «АТЛЕТ» ВСЕГДА В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!

СЫР «АТЛЕТ» В НОВОЙ УПАКОВКЕ!

Сыр Atleet («Атлет») — прекрасный источник силы и энергии на весь день:

- «Атлет» содержит большое количество протеинов, необходимых организму при физических нагрузках и динамичном образе жизни
- «Атлет» богат кальцием и фосфором для поддержания здоровья костей
- В сыре «Атлет» нет консервантов
- «Атлет» обладает мягким и сливочным вкусом, который идеально подходит для бутербродов

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

НА ПУТИ К ПОБЕДЕ ДРУЗЕЙ НЕТ

Людям, имеющим друзей или состоящим в отношениях, играть в эту игру строго не рекомендуется. При подключении к системе NEED FOR SPEED™ AUTOLOG соревнование принимает экстремальные формы! Отслеживание ваших результатов и сравнение их с друзьями. Ненависть к сопернику. Изощренные ругательства. Затаённая злоба. Electronic Arts™ не несет ответственности за разрушенную дружбу и распавшиеся семьи.

NEED FOR SPEED HOT PURSUIT

Заходите на www.nfs.ru, чтобы узнать, как на пути к победе друзья становятся врагами.

В ПРОДАЖЕ С 17 НОЯБРЯ 2010 ГОДА

Criterion games

PlayStation Network XBOX 360 XBOX LIVE

© 2010 Electronic Arts Inc. Название EA, логотип EA, название EA Store, название Need for Speed, знак "N" и логотип Need for Speed являются товарными знаками Electronic Arts Inc. Соответствующие товарные знаки и прочие права используются по лицензии от компании Aston Martin Lagonda Limited. Логотип BMW, словесный товарный знак и название моделей автомобилей являются товарными знаками BMW AG и используются по лицензии. Товарные знаки, патенты на промышленные образцы и авторские права используются с разрешения владельца и/или эксклюзивного лицензиата Bugatti International S.A. Права на товарные знаки, авторские права и права промышленной собственности в отношении/связанные с Lamborghini, Lamborghini with Bull и Shield Device используются по лицензии Lamborghini ArtiMarca S.p.A., Италия. Название компании McLaren и ее логотип являются товарными знаками группы компаний McLaren. Название компании Mercedes-Benz и значок в виде трехконечной звезды являются зарегистрированными товарными знаками Daimler AG. Nissan, а также названия компаний, логотипы, товарные знаки и дизайн продуктов NISSAN являются товарными знаками и/или интеллектуальной собственностью NISSAN MOTOR CO., LTD. и предоставлены по лицензии компании Electronic Arts. Названия Pagani, Zonda Cinque и их дизайн являются товарными знаками и/или иным видом интеллектуальной собственности Pagani Automobiliand и используются компанией Electronic Arts по лицензии. Название Porsche, эмблема Porsche, модели 911, Carrera, Targa, Boxster и Panamera являются зарегистрированными товарными знаками Dr. Ing. h.c. F. Porsche AG. Предоставлены по лицензии в соответствии с определенными патентами. Название "PlayStation" © 2010 Electronic Arts Inc. Название и логотип EA являются зарегистрированными товарными знаками Electronic Arts Inc. Все прочие товарные знаки являются собственностью соответствующих владельцев. "PS", "PlayStation", "PS3", "PS3" и " " являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Computer Entertainment Inc. Логотипы Microsoft, Xbox, Xbox 360, Xbox LIVE и Xbox являются товарными знаками группы компаний Майкрософт и используются по лицензии компании Майкрософт. Названия, дизайн и логотипы других продуктов принадлежат соответствующим владельцам и используются с их разрешения. Все иные товарные знаки принадлежат соответствующим владельцам.

РЕКЛАМА

NEED FOR SPEED HOT PURSUIT

17 ноября Need for Speed Hot Pursuit изменит мир сетевых гонок, добавив в него адреналин и динамику скоростных полицейских погонь и предложив игрокам новый взгляд на совместную игру и состязания в Интернете.

Игру разрабатывает студия Criterion Games - создатели завоевавшей всеобщее признание гоночной серии Burnout. Признанные новаторы вновь изменяют основы жанра и представляют проект, который объединяет игроков и предлагает им не только соревноваться друг с другом в Интернете, но и выполнять задания своих друзей. Основой Need for Speed Hot Pursuit служит комплекс сетевых режимов, объединенный системой Need for Speed Autolog, которая позволяет игрокам легко общаться, соревноваться друг с другом и сравнивать свои достижения.

Экзотические машины и восторг погони - все это Need for Speed Hot Pursuit.

• **КАРЬЕРА** – Впервые в истории Need for Speed игроки смогут участвовать в головокружительных погонях в роли не только гонщиков, но и полицейских. В Hot Pursuit невероятно глубокий и продуманный режим карьеры для одного игрока тесно сплетается с революционными возможностями для игры в Интернете. В итоге и сетевые заезды с друзьями, и одиночная карьера будут приносить игроку награды, повышающие его статус и открывающие доступ к новым машинам, оружию и снаряжению.

• **NEED FOR SPEED AUTOLOG** – В Need for Speed Hot Pursuit ход вашей игры определяют ваши друзья. Need for Speed Autolog - это революционная система, объединяющая игроков и позволяющая им сравнивать собственные достижения, испытания и скриншоты.
Need for Speed Autolog предложит вам испытания, основанные на занятиях ваших друзей, закладывая основу для будущих состязаний и формируя постоянно изменяющееся окружение мира игры.

• **ОРУЖИЕ И СНАРЯЖЕНИЕ** – Повысить накал страстей во время скоростной погони поможет разнообразное оружие. Возможность обезвредить подозреваемых с помощью полицейского арсенала или уйти от погони, используя специальное оборудование для обмана копов, позволит игрокам всегда найти способ переиграть своего противника.

• **МАШИНЫ** – Машины в Hot Pursuit варьируются от просто крутых до нереально крутых. Вы ощутите восторг, управляя самыми желанными и самыми мощными авто на головокружительных скоростях. Оцените мощь супернавороченного полицейского перехватчика, такого как Lamborghini Reventon, или же перехитрите стражей порядка на сверхскоростных суперкарах типа Pagani Zonda Cinque.

• **SEACREST COUNTY** – Мир игры так же разнообразен, как побережье Калифорнии - вас ждут пустыни и леса, морские пляжи и горные дороги. Открытый игровой мир Seacrest County создан специально для самых ярких погонь из всех существующих в жанре.

В «NEED FOR SPEED HOT PURSUIT РАСШИРЕННОЕ ИЗДАНИЕ» ВОЙДУТ 6 ЭКСКЛЮЗИВНЫХ АВТОМОБИЛЕЙ:
Alfa Romeo 8C Competizione, Ford Shelby GT500, Audi TT RS Coupé, Chevrolet Camaro SS, Porsche Cayman S (модель для полицейских) и Dodge Challenger SRT8. Стоит отметить, что модели Alfa Romeo 8C Competizione и Ford Shelby GT500 будут доступны исключительно в «Need for Speed Hot Pursuit Расширенное издание», выпущенном ограниченным тиражом, и ни в каких других версиях игры больше не появятся.
Эти мощные гоночные машины дают игрокам существенное преимущество, которым они могут воспользоваться, чтобы обойти на дороге всех соперников. Неважно, участвует игрок в коллективном или одиночном заезде, либо же сравнивает результаты пройденных гонок. Преимущество, которым обладают владельцы ограниченного издания, является очень важным фактором, ведь главное в игре - дух соревнования.

УРОКИ НАШИХ ОТЦОВ

Хорошо, если у мальчика есть отец. Хорошо, если у этого отца есть чему научиться — так мальчик наверняка станет мужчиной. Даже если это были уроки из серии "Посмотри, как не надо делать".

1 ГОЛОС АМЕРИКИ

ОТЕЦ

ФРЭНК СИНАТРА

Певец, кутила, донжуан

СЫН

ФРЭНК СИНАТРА-МЛАДШИЙ

66 лет

Старший (1915-1998) выпустил 100 популярных синглов, дружил с итальянскими мафиози и Джоном Кеннеди, получил "Оскара" и золотую медаль Конгресса.

Младший — тоже певец, композитор и автор песен. Тоже актер, появлявшийся в "Клане Сопрано" (ну и в "Гриффинах"). Отец никогда не давал ему особых советов насчет музыки. Зато дал понять, что хочет, чтобы сын самостоятельно дошел до понимания важных и нужных вещей. В детстве Синатра-младший лишь изредка видел отца, который постоянно был в разъездах. В его отсутствие сын и решил сделаться музыкантом. В 1988 году отец назначил Фрэнка своим музыкальным директором. 10 лет, до смерти Синатры, они работали вместе.

Дома он был просто "пап"

Но в рабочей обстановке я всегда звал его Синатрой.

Всегда в гору

Найти работу немного легче, если твоя фамилия Синатра. Но отец всегда говорил мне, что, если я хочу быть в шоубизнесе, меня ждет непрерывный изнурительный труд. "Когда почувствуешь, что движешься вперед по инерции, — повторял он, — знай: жизнь твоя катится по наклонной вниз".

Оставь в прошлом

Мы готовились к выступлению, и я почему-то задумался о певце по имени Дэнни Кей. Он выходил на эту сцену вместе с Синатрой, когда я был еще мальчишкой. Перед глазами стали проплывать всякие разные эпизоды моей жизни, и я сказал: "Пап, я сейчас словно оглянулся и увидел все, что произошло со мной за 40 лет моей жизни". А он ответил: "Парень, подумай лучше о том, сколько тебя еще ждет впереди".

Женщины

Синатра — последний человек, чьи советы относительно женщин я стал бы выслушивать.

Синатра умел дружить

Мой отец знал множество исключительных людей — как хороших, так и плохих. Но если он с кем-то начинал общаться, дружить, то выкладывался в этих отношениях на все сто: он никогда не был преданным отчасти.

2 ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ

ОТЕЦ
ЕГОР ГАЙДАР
Экономист, реформатор

СЫН
ПЕТР ГАЙДАР
30 лет

Старший (1956-2009) — доктор экономических наук, бывший вице-премьер правительства, автор хороших экономических реформ, которые были провалены исполнителями.

Младший — сотрудник девелоперской компании, не миллионер: "Когда я понял, что не буду экономистом, отец не пытался повлиять на мой выбор профессии. А если и влиял, то я не заметил — значит, он делал это очень грамотно и тонко. Вообще у нас в семье детям предоставляли много свободы — при условии исполнения неких правил. Никто не ограничивал время прихода домой, можно было оставаться ночевать у друзей. Надо было просто быть на связи, позвонить. Я точно так же буду воспитывать своих детей".

Детская политика

Какое-то время я жил в Красновидове, где у бабушки с дедушкой квартира. Там было много прокоммунистически настроенных людей. Мне было лет 15, когда один мой приятель сказал: "Мы больше не можем общаться". Оказалось, квартира, в которой он живет с родителями, принадлежит бабушке. И бабушка сказала, что запретит им там жить, если он продолжит со мной общаться. Однажды женщина на улице вылила на меня ведро воды с криками: "Отец твой страну разорил, а ты тут на велосипеде катаешься!" А преподавательница из 40 минут урока математики 30 могла рассказывать, какое тяжелое положение в школе и что им надо поднять зарплату, — пытаясь повлиять на отца через меня. Я всегда понимал, насколько это смешно и мелочно.

Жить в своей стране

Он выпихнул нас, детей, из страны перед президентскими выборами 1996 года. Тогда многие верили всерьез, что коммунисты могут победить: у Зюганова рейтинг был в несколько раз больше, чем у Ельцина. Отец жестко сказал: "Я никогда не уеду из страны, а вот вы поедете за границу учиться, если что — там останетесь". Когда все закончилось, я предпочел вернуться.

Без пафоса

Молодые реформаторы начала 90-х, когда были в правительстве, были очень скромные. Папа, будучи и.о. премьера, ездил на "Волге". Ему важно было, чтобы в ванной лежала плитка, но какая — не важно. Ему нужен был большой кабинет — не для пафоса, а потому, что он, когда думал, ходил, гулял. Мне такой подход частично передался. Я больше, чем отец, люблю деньги, но считаю, что качество жизни определяется не только ими.

Деньги — средство

Он всегда зарабатывал столько, сколько было нужно. Основной источник дохода — лекции за границей. Он не был большим любителем этого дела, но этот доход обеспечивал его потребности — семью, образование детей, машину. Когда он в 1991-м пришел в правительство, он оказался самым богатым министром, у него занимала "до зарплаты" половина правительства. Он мог бы ездить с лекциями больше, но не ехал, потому что понимал: это отнимает время от науки. Деньги как деньги ему были неинтересны вообще.

Другое мнение

Он всю жизнь по всем жизненным вопросам советовался со своим отцом, моим дедом. А если считал, что я в чем-то разбираюсь лучше, — обращался за советом ко мне.

KOMPRESSOR™*. ПОБЕДА НАД ХАОСОМ

Представляем серию безмешковых пылесосов Kompressor™* от LG, которые оснащены специальным контейнером, где пыль спрессовывается в плотные и компактные брикеты. Это означает, что Ваш пылесос гораздо реже требует очистки, и Вы справляетесь с ней за секунды, не поднимая при этом облака пыли.

Серия пылесосов KOMPRESSOR™*

Заботимся о том, что дорого Вам

LG
Life's Good

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

*Компрессор

KOMPRESSOR™*

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России). www.lg.ru

3 ПРОПАЩИЙ

ОТЕЦ

МАРИО КАРКАТЕРРА

Убийца

СЫН

ЛОРЕНЦО КАРКАТЕРРА

56 лет

Старший (1917-1995) — боксер, машинист поезда, грузчик, повар, алкоголик, драчун.

Младший в 1995 году написал автобиографический триллер "Спящие" — там многое про его детство. В 33 года Лоренцо узнал, что его отец Марио в припадке ярости задушил свою первую жену. "Он совершил ужасные ошибки, — говорит Лоренцо, — но он безоговорочно любил меня".

Я могу сделать то же, что и он

Каждый при определенных обстоятельствах, в сложной ситуации может убить другого человека. Наблюдая за тем, как отец выходит из себя по пустякам, я учился контролировать себя. Для того чтобы твоя жизнь изменилась необратимо, достаточно доли секунды.

Нужно стоять за себя

Мой отец учил меня, что, если ты вернулся домой с синяком под глазом, у того, кто его поставил, должно быть два. Другие люди могут жить лучше тебя, но это не делает их лучше тебя — им просто повезло.

Учиться от противного

Он говорил: "Никогда не бей женщину" — и при этом сам всегда бил мою мать. Глядя на него, я учился тому, как не нужно себя вести. Даже представить не могу, какой сложной была жизнь его первой жены. Это научило меня выполнять взятые на себя обязательства. И я никогда не произношу тех слов, которые он употреблял по отношению к моей матери.

Каждому нужна семья

Он не всегда находил слова, чтобы четко высказать свои мысли, но он верил, что семья необходима. И семья — это те люди, за которых ты умрешь, если будет нужно.

4 УЧИТЕЛЬ КАНТРИ

ОТЕЦ

ДЖОННИ КЭШ

Певец, христианин, нарушитель

СЫН

ДЖОН КАРТЕР КЭШ

40 лет

Кэш-старший (1932–2003) — главный американский кантри-музыкант второй половины прошлого века. Получил 17 "Грэмми" (три посмертно), Национальную медаль США в области искусств. Включен в Зал славы рок-н-ролла.

Кэш-младший был замкнутым парнем, рос в доме, полном двоюродных сестер, которые все как на подбор занимались пением. В 90-х Джон сопровождал отца в турне в качестве ритм-гитариста, а позднее стал сопродюсером трех его альбомов. "Папа не был идеальным отцом. Он боролся. Он пытался справиться со своими зависимостями всю жизнь. И хорошее в нем все-таки возобладало".

В мистике что-то есть

Мой отец часто говорил: "Я верю, что руководим кем-то сверху". Он чувствовал, что в жизни есть этот восторг от чего-то загадочного, необъяснимого. Каков мой путь? Каково мое предназначение? Что мне уготовано? Трудно поверить, что нам под силу осознать все это самим.

Непростые отношения

Он считал, что заботиться о близких и любить их нужно так же, как ты заботишься о себе. Брак был для отца постоянной борьбой, противостоянием, но в то же время он понимал, что нужно, чтобы быть вместе, и как нужно относиться к тем или иным вещам. Я видел, как он воплощал этот принцип в семейной жизни и прощал маму. Он вел себя с ней так, будто она и не совершала никаких ошибок.

Честность — твое достоинство

Отец мог показать свою слабость и ранимость, не теряя при этом чувства собственного достоинства. Он был честен, и я верю, что открытость выше гордости. Ты должен открыться, выставить себя напоказ и только потом сможешь быть принятым и уважаемым.

Будь ближе

Умирая, он был очень печален и одинок — ему не хватало моей матери, которая умерла на 4 месяца раньше. Он хотел поделиться с людьми мыслью о том, как важно говорить окружающим, что ты их любишь. Он говорил, что нужно быть ближе и честнее. Относиться к жизни так, словно каждый день последний.

5 ГОНЗОМЕН

ОТЕЦ

ХАНТЕР С. ТОМПСОН

Писатель-экспериментатор

СЫН

ХУАН ТОМПСОН

46 лет

Старший (1937-2005) — автор "Ангелов ада", "Страха и ненависти в Лас-Вегасе", изобретатель "гонзо-журналистики".

Младший — специалист по информационным технологиям. "Он мог читать мне сказки, а потом вдруг сказать: "Сынок, есть вещи, которые тебе стоит знать..." Он говорил о женщинах, любви, отцовстве, алкоголе... И я с трепетом слушал его".

Страсть

Мой отец мог с готовностью страдать от любви, вновь и вновь. Оставляя после себя в руинах сердца бесчисленного количества женщин, он был одновременно мачо и наивным романтиком. Глядя на все это, я выбрал другую дорогу — долгую семейную жизнь с одной хорошей женщиной.

Вера в свободу

Он верил в право каждого на то, чтобы жить как захочется, без вмешательства со стороны. Для него это означало возможность быть диковатым, странным, принимать какие вздумается наркотики, ходить голым, палить из магнума 44-го калибра с крыльца своего дома в 3 утра. В то же время это означало свободу говорить правду о президенте Никсоне — называть его лжецом, жуликом и тираном в федеральных СМИ. Он верил, что у граждан этой страны есть право определять свою судьбу. Я унаследовал от него скептицизм по отношению к любым властям.

Он научил меня любить большие пушки

Мы провели много вечеров, стреляя на лужайке за домом. Там он учил меня, как целиться, как при этом дышать и, конечно, как палить из револьвера 12-го калибра по газовым баллонам или банкам с керосином. Много ночей мы провели, разбирая и чистя оружие. В хорошем оружии он видел красоту и элегантность.

Когда нарушаешь закон, важно помнить о двух вещах

Это профессионализм твоего адвоката и твое влияние на СМИ, говорил он. Если собираешься нарушить закон, будь готов биться насмерть. Как человек, называвший себя преступником, он был обязан знать законы, которые нарушал, — это могло защитить или погубить, в зависимости от владения предметом. Хантер бился так, словно вся его жизнь была поставлена на кон здесь и сейчас, и он использовал любые средства, имевшиеся в его в распоряжении, — и силу данного природой ума, и силу приобретенных за всю жизнь знаний. Он почти всегда выигрывал. Я выбрал более простую стратегию: избегаю проблем и конфликтов. Он был воином. А я делец.

Я понял его, когда сам стал отцом

Только тогда я смог понять, как сильно и всеобъемлюще отец любит ребенка с того самого дня, как тот родился, и как эта любовь с каждым днем все растет. Через несколько месяцев после того, как у меня появился сын, я сказал, что теперь точно знаю, что он любит меня и всегда любил. Он был немногословен, сказал что-то вроде: "Ну, э-э-э, славно. Ты видел, как "Райдеры" играли в воскресенье?" Это нормально. Ему и не нужно было ничего больше говорить. Я все и так понял.

SONY
make.believe*

MONOLITH.
Абсолютный шедевр. Теперь с 3D

Sony создает мир 3D – безграничный, изящный, захватывающий. Он больше не прячется в затемненных залах кинотеатров. Он уже у Вас дома, он сияет в свете ламп, он манит в свои глубины. Технология LED Boost от Sony обеспечивает четкое 3D-изображение даже в ярко освещенной комнате. Наденьте стильные 3D-очки для полного погружения в удивительный 3D-мир Sony – и выражение «смотреть телевизор» обретет для Вас особенный смысл. Прикоснитесь к новой 3D-реальности, перенеситесь в самый центр событий, наполните жизнь новыми яркими эмоциями и впечатлениями и убедитесь: мир прекрасен в 3D. Притягательная аура Sony BRAVIA MONOLITH не исчезнет, даже если Вы выключите телевизор, ведь перед Вами – абсолютный шедевр, способный благодаря своему монолитному дизайну стать истинным украшением любого интерьера.

www.sony.ru/monolith
www.sonystyle.ru

BRAVIA
Monolithic Design*

Sony, make.believe и BRAVIA являются зарегистрированными товарными марками или товарными знаками Sony Corporation. Остальные торговые знаки являются собственностью соответствующих правообладателей. Реклама.
* «воплощая мечты», «Монолит», «Монолитный дизайн», «3D-мир, созданный Sony»

17-Й НОМЕР

ОТЕЦ

ВАЛЕРИЙ ХАРЛАМОВ

Хоккеист

СЫН

АЛЕКСАНДР ХАРЛАМОВ

34 года

Старший (1948-1981) — легендарный нападающий ЦСКА, двукратный олимпийский чемпион, восьмикратный чемпион мира, лучший хоккеист СССР (1972, 1973). Успев сделать на льду невозможное, погиб в автокатастрофе: жена, сидевшая за рулем, не справилась с управлением.

Младший — менеджер литовского ХК "Ветра". "Я всегда пытался объяснить, что нельзя нас сравнивать — повторить отца никто не сможет, будь ты хоть семи пядей во лбу. Такие гении рождаются раз в сто лет. Но сравнение с отцом все равно подхлестывает стараться быть лучшим".

Папа

На отца я смотрел всегда просто как на папу, это для остальных он был крутым хоккеистом.

Выбирать друзей

Двери нашего дома были всегда открыты, приезжало много народа. Не только спортсмены — у отца был разноплановый круг общения: художники, артисты, писатели. Правда, после смерти отца многие люди, которые проводили время у нас дома и считались друзьями, куда-то пропали. Это сильно повлияло на то, как я сам стал выбирать друзей. Хотя я все равно стараюсь верить людям, пусть порой мне это аукается. Вольно или невольно начинаешь разбираться в людях.

Не пользоваться халявой

Папа приносил домой мешки писем, а бабушка и мать садились и читали их. Поклонники приходили домой, сидели у нас на лестничной клетке. Бывали и стычки — приходили девушки и устраивали сцены вплоть до драк с мамой. Но отец к вниманию поклонниц относился спокойно: он женился довольно поздно, был нагулявшийся, готовый к семейной жизни.

Общаться на равных

Отец никогда не страдал звездной болезнью, никогда никому не отказывал ни в чем. Ездил на встречи с заводскими рабочими или солдатами. Бывает, мы приезжаем, а нам выходит навстречу полк солдат. Но все проходит в непринужденной атмосфере, никакого напряжения нет. Он был очень открытый человек. Мне кажется, он всегда по-свойски выстраивал отношения с людьми и никогда не считал, что он чем-то лучше их.

Не давить на ребенка

Когда я рос, не было вот этого "иди сюда", "делай то", "не делай это". На меня никто в жизни не давил. Тебе должно нравиться то, что ты делаешь. Отец не хотел, чтобы я профессионально занимался хоккеем. Он хотел отдать меня в футбол — очень любил его, сам хорошо играл. А после гибели родителей бабушка отдала меня в хоккей, и к 6 годам я прилично катался, большого труда для меня это не составляло.

Он легко относился к деньгам

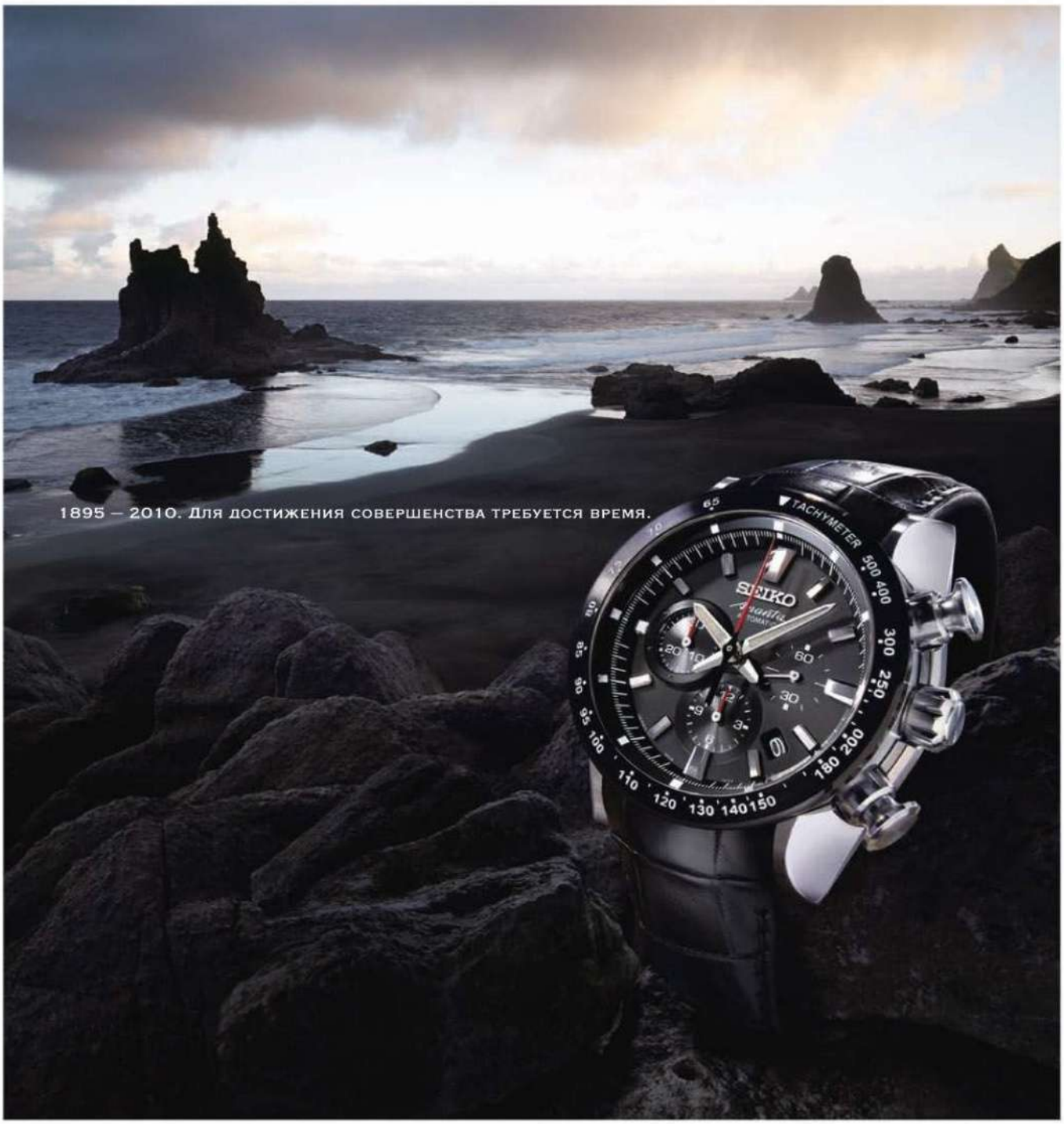
Всю зарплату он отдавал маме, себе не оставлял ничего. Мать ему говорила: "Возьми себе хоть что-то", а он отвечал: "Да мне не надо, я в карты на сборах выиграю".

О главном

Помню, как отец мне иногда говорил: "Надо, чтобы был характер". ■

ФОТО: FSA, EAST-NEWS, LEGION-MEDIA, FOTOBANK, PHOTO S.A.

Реклама



SEIKO

СОЗДАНЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА

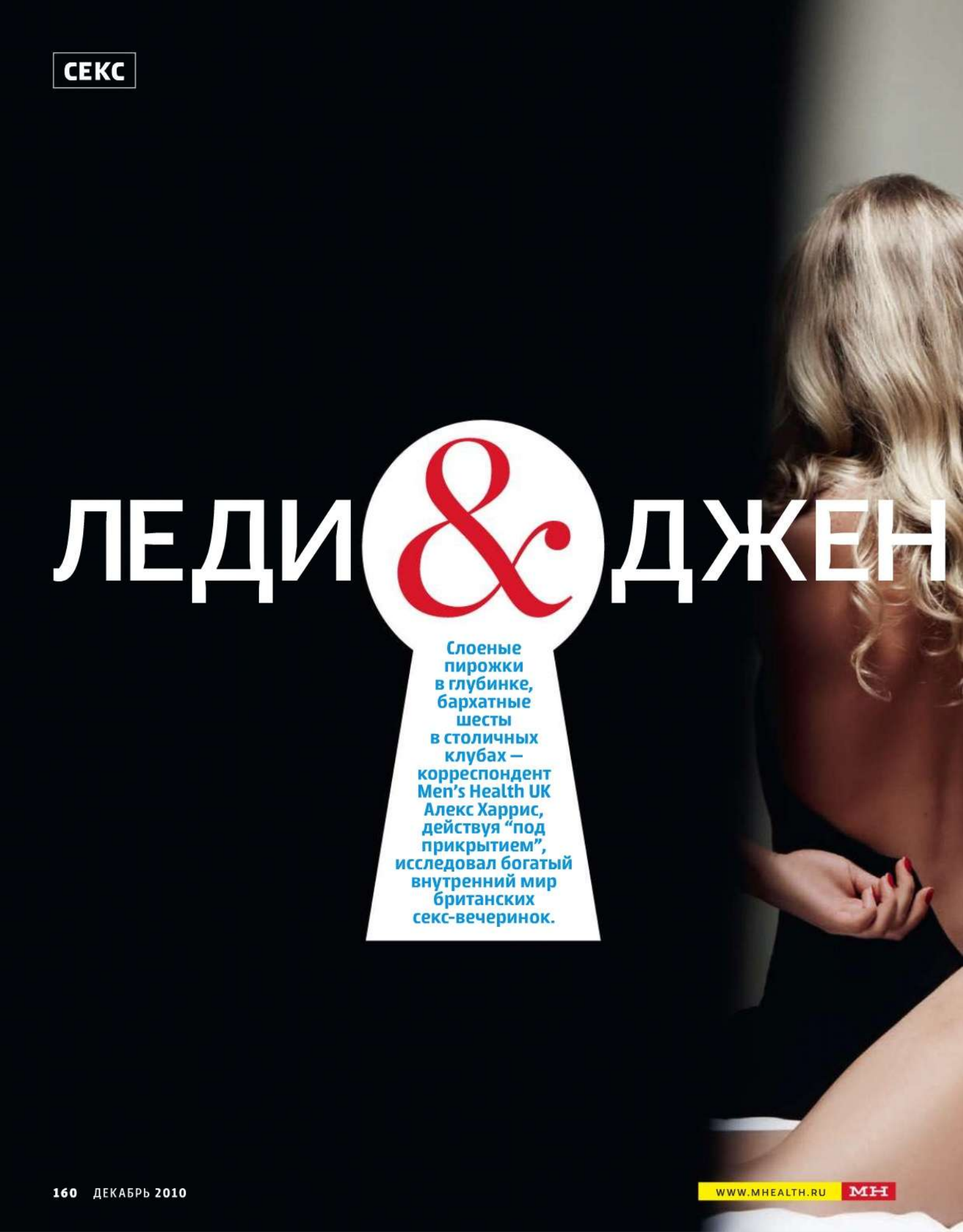
Коллекция ANANTA. В 1895 году SEIKO создала свои первые механические часы. Более века мы придерживались традиции постоянных технических новшеств, которые обогатили элитное часовое искусство: магический рычаг для системы подзавода в 1959 году, обладатели многих наград - хронометры 60-х, механический хронограф в 1969, сверхэластичный сплав СПРОН 510 для заводной пружины механических часов в 1997г.
Сегодня, с запасом хода на 45 часов, 34 камнями, и дизайном, вдохновленным искусством изготовления традиционного японского меча Катана, Ананта возобновляет эту традицию. seikowatches.com

DIMECO RUS эксклюзивный дистрибутор; тел: (495) 627-78-46; www.dimecorus.ru

Владивосток: бутик "Золотое время", тел.: (4232) 403-967, 650879; **Иркутск:** бутик "Золотое время", тел.: (3952) 291-106; **Кемерово:** м-н "Циферблат", тел.: (3842)349-222, 346-797; **Москва:** бутик "Cassa Forta", тел.: (495) 937-53-94, м-н "Сей Час", тел.: (495) 485-65-58; **Санкт-Петербург:** салон «STATUS», тел.: (812)327-25-00, 232-39-78; **Сочи:** салон "ИМИДЖ", тел.: (8622) 649-046; **Тюмень:** салон "Академия Времени", тел.: (3452) 50-38-28

ЛЕДИ & ДЖЕН

Слоеные пирожки в глубинке, бархатные шесты в столичных клубах — корреспондент Men's Health UK Алекс Харрис, действуя "под прикрытием", исследовал богатый внутренний мир британских секс-вечеринок.



СЕКС МЕЖДУ ДВУМЯ ЛЮДЬМИ ПРЕКРАСЕН. А МЕЖДУ ПЯТЬЮ — ЭТО ПРОСТО ФАНТАСТИКА.

Вуди Аллен

ТЛЬМЕНЫ

ФОТО: SIMON DUNSTAN

МН Британские sex-party — особый жанр. Давние традиции закрытых клубов, тяга пресыщенной аристократии к развлечениям, наследие сексуальной революции 60-х — все это привело к тому, что в Англии групповой секс за закрытыми дверями практикуют все слои населения. Королевская служба уголовного преследования даже выпустила определение: "Легальными являются только частные оргии*, в которых участвуют добровольно согласившиеся взрослые люди. Если кому-либо платят за участие в оргии, это подпадает под закон о проституции". Впрочем, это не мешает промоутерам зарабатывать на продаже билетов на такие вечеринки добровольцам-экспериментаторам.

"У тебя все ОК?"

Она смотрит на меня рассерженно пару секунд. Не-е-е, у меня далеко не все ОК. И то, что эта незнакомка беспрерывно поглаживает мои бедра, — первая из причин. Сейчас меня больше манит шведский стол на столах, чем в постели. И этот факт не остался незамеченным. Для этих людей я всего лишь еще один "транжира времени". Они не знают, что я журналист и что мне грозит психическая травма, так как я только что узнал новое значение фразы "хороший расклад". Как я вообще сюда попал?

Как любой среднестатистический мужчина в Британии, я пару раз задумывался о таинственной жизни, которая разворачивается и за занавесками сельских коттеджей, и за воротами богатых особняков в Лондоне. Жизни, в которой воплощаются фантазии, а трое не считаются толпой.

Мое поколение перестало считать сексуальные крайности таковыми. Я видел это в интернете ("О ужас!" — сказала бы бабушка), читал об этом в паре книжек, я давно привык, что в мире это есть. Хотел бы я реально принять участие в оргии? Кто ж знает. Порноиндустрия и мнение других мужчин уже решили — я должен хотеть. Мой сексуальный опыт вполне зауряден. Хорошо погулял в студенческие годы, сделал много выводов из нескольких попыток долгосрочных отношений, а однажды меня даже привязали к кровати. Я люблю секс, но у меня нет навязчивых мыслей по его поводу (и голоса в голове не звучат пока). Я также люблю вечеринки. Так что совместить эти два занятия — наверное, вполне естественно.

** ОРГИЯ, ж., греч., безумный, неистовый пир пьянства и разврата.*
Толковый словарь Даля

Получив редакционное задание, я первым делом набрал в "Гугле": "Групповой секс". Можешь себе представить, что было на первых десяти страницах результатов поиска. Однако, если покопаться, довольно быстро отыщешь и сообщества свингеров, и форумы фанатов группового секса. Вот, к примеру, объявление 47-летней хозяйки, устраивающей "любительскую" вечеринку. Минут десять я раздумываю о том, смог бы я заняться сексом с 47-летней. Еще десять минут прикидываю, смогу ли я заняться сексом с 47-летней в комнате, где полным-полно 47-летних.

В общем, для начала я решаюсь на почти беспроигрышный вариант: платная вечеринка, из тех, что регулярно проводят в арендованных клубах группы промоутеров.

Я регистрируюсь на десятке сайтов, торгующих такими party (см. адреса некоторых из них на стр. 168). Чувствую себя неуютно. Мои анкеты кажутся мне слишком откровенными и правдивыми (за исключением профессии). Там все — от черт моего характера до размера члена. Выбирай не хочу. В целом я считаю, что у меня не было особых проблем с женским полом. Я не Казанова, но успех имею. Спустя неделю мой почтовый ящик все еще пуст, и я начинаю чувствовать себя обиженным.

Еще три дня — и ничего. Одинокие парни попадают на секс-вечеринки только в мире верблюдов, проходящих через иголки, и еще в раю. Магическое число — два, так что я прибегаю к последнему средству: обращаюсь к давней приятельнице с самым, наверное, нелепым предложением.

Тимбилдинг

"Ты это серьезно? — сказала она. — Ха! Конечно, черт побери, почему нет?" Я возношу хвалу богам секса, что знаком с женщиной, которая достаточно привлекательна, чтобы не страшно было послать ее фото организаторам вечеринки, и достаточно раскованна, чтобы согласиться со мной туда пойти.

Я меняю анкеты на сайтах — теперь я "привлекательная пара". Конечно, мы тут же получаем приглашение от промоутеров. В ходе довольно формальной переписки по электронной почте мы заполняем анкеты членов клуба — опыт работы, адреса, сексуальные предпочтения — и наконец получаем дату ближайшей вечеринки. По мере приближения этого дня главный вопрос мучает меня все сильнее. Мне нужен ответ — а что там делать-то?

Слава богу, редакция устраивает мне встречу с тренером по сексу Эллой Дьюк, которая консультирует свингеров (интересная работа у человека). Она уже много лет посещает подобные мероприятия. "Существует очень строгий этикет, — объясняет Дьюк. — Есть определенные правила в целях безопасности, и если ты их нарушаешь, тебя выгонят". Это успокаивает. "Нет — значит нет. На этих вечеринках никто ни на кого не давит, ни к чему не

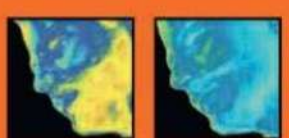
L'ORÉAL
PARIS

* Среди продуктов Л'Ореаль Париж. * Покраснения, раздражение после бритья. Самостоятельная оценка 40 мужчин. Реклама.

“Раздражение после бритья?
Я нашел решение!”
Михаил Южный, теннисист

Инновация после бритья
1-й бальзам*, который охлаждает кожу на 1,5°C

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ



- Против покраснений 60%*
- Против раздражений 82%*

L'ORÉAL
PARIS
men expert

принуждает, типичная обстановка — красивый клуб, где собираются единомышленники… ты можешь "играть", можешь "не играть", все развлекаются".

Дубль первый

Дресс-код — "карнавал", так что я прибываю на квартиру своей подруги в шелковом плаще и маске (и потный от волнения). Час спустя, приняв немного на грудь для успокоения и напоминая сам себе Кристиана Бейла в "Американском психопате", я вылезаю из такси. Клуб плохо освещен снаружи и выглядит бедновато, что не слишком укрепляет мои расшатавшиеся нервы. Вышибалы у входа вполне дружелюбны — "конечно, сэр, мадам" — провожают нас по устланному ковром коридору. Мы предъявляем документы и оплаченный счет (100 фунтов стерлингов с пары, напитки и угощение входят).

Первый зал встречает полутьмой и уханьем басов. Тут есть бар, танцпол, толпятся люди со стаканами — как в любом клубе. Но потом мимо проходят две женщины, голые по пояс. Направляемся в другой зал, то и дело сталкиваясь в узком коридоре с довольно привлекательными барышнями разной степени оголенности, и страх начинает превращаться в возбуждение. Флирт глазами довольно прост. Но это не оргия, даже если я бросаю взгляды на многих.

Решительный шаг

Оказывается, за коридором не "другой зал", а помещение с диванами, креслами и коврами. По крайней мере 15 пар "развлекаются" друг с другом. Или с чьим-то другом. Или с чьей-то подругой. Или с обоими. Довольно необычно нырнуть с танцпола прямо в это месиво.

"Эти люди — эксгибиционисты, — говорил мне днем раньше психолог Винс Иган. — Они хотят показать свои тела, и им нравится, когда на них смотрят в то время, как они занимаются сексом". Спасибо, подготовил.

"Хватит пялиться! Хотя бы потрогай меня, мы стоим тут и выглядим идиотами", — ругается мне на ухо подруга.

Я это… Попозже, ладно?

Я увлекаю ее в следующую, небольшую комнату, где подруга решает действовать самостоятельно. "Привет?" Эксцентричный мужчина, к которо-

ЧТО ЗНАЧИТ СТАТЬ ЛЮБИТЕЛЕМ ОРГИЙ? ЭТО МЕНЯЕТ ВСЕ. НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ ПО-ДРУГОМУ. ВЕСТИ СЕБЯ ПО-ДРУГОМУ. ОТРАСТИТЬ УСЫ… НУЖНЫ НОВЫЕ ПРОСТЫНИ И НОВЫЕ ЗАНАВЕСКИ.

Джерри Зайнфелд, комик

СЕКС-ЭТИКЕТ

Тренер по сексу Элла Дьюк (swingingthecity.info) рассказывает, как вести себя на секс-вечеринке — от первого подмигивания до успешного завершения.

- **Пара** Если организаторы отреагировали на твою анкету, только когда ты поместил в нее фотографию срочно найденной партнерши, — это хороший знак. Значит, они стараются, чтобы на party пришел кто-то еще, кроме измочаленных программистов без личной жизни. Если реагируют на одиночную анкету, причем сразу, — берегись.
- **Подготовка** Побрейся. Девушка задумается, как густая растительность на твоем лице будет некстати у нее между ног — и ты останешься не у дел.
- **Вечеринка** Ты вдруг понимаешь, что на тебе больше одежды, чем на всех остальных в этой комнате. Раздевайся — или уходи отсюда. Немного поболтай с избранницей на нейтральные темы, чтобы она поняла, что интересна тебе. И если ты тоже интересен ей, она даст тебе знать. Нет значит нет. Перегнешь палку — мигом очутишься за дверью.
- **Засохни** Шампанское входит в стоимость, но не перегибай палку. Перебравших выставляют за дверь без разговоров. За выпивкой ходят в бар, а здесь тебя ждет другое занятие.

му она обращается, не может поверить своему счастью. Они углубляются в беседу, и мне остается только непринужденно болтать с незнакомыми людьми. Несколько минут спустя брюнетка, которая уже пару раз улыбалась мне, начинает целоваться с девушкой, сидящей с ней на одном стуле. "Ты здесь, чтобы поиграть?" — шепчет она мне, в то время как я бросаю взгляды на две пары за ее спиной, которые занимаются сексом в догги-стайле.

Когда брюнетка начинает гладить мою руку, я понимаю, что у всего этого есть только одно возможное продолжение. Через минут десять вполне невинной беседы она кладет руку на мой пах, расстегивает ремень и приступает к реализации этой единственной возможности.

Мое сознание слегка суетится. Когда я перевожу взгляд с женщины у моих бедер на людей, занимающихся сексом в метре от нас, в первые секунды не могу поверить в то, что включился во все это. Я не испуган, но у меня нет жажды стать частью этого клубка тел. И я никогда не был эксгибиционистом, но уже через минуту мне нравится, что эти люди рядом. Их выставленный на общее обозрение секс становится частью моего, хоть и довольно странной, противоречащей моим представлениям о том, что дозволено в обществе. Вот это реально острые ощущения.

Моя партнерша тянется к той девушке, что занимается по соседству сексом с бритым джентльменом. Я же при этом скандирую про себя всякую ересь: "Да, да, бери ее, она такая горячая… черт, он так близко ко мне, это так странно… но она все же такая горячая, это здорово". Пару минут спустя я уже занимаю место бритого джентльмена… а к тому моменту, как я покидаю вечеринку, пошатываясь и с галстуком в заднем кармане брюк, я уже не могу сдержать довольную ухмылку от чувства удовлетворения тем, что я смог раздвинуть границы своего восприятия. Да, я понимаю, почему к этому можно пристраститься…

Через пару часов я ожесточенно оттираю кожу под очень горячим душем. Последние пары алкоголя развеялись, и чувства начинают притупляться. Одна из девушек, с которыми у меня случился секс, была привлекательной, но я о ней ничего не знаю. Имя второй даже не расслышал. В процессе мне казалось, что все это — воплощение моих желаний, но теперь думаю, что поддался ощущению момента. Потрахался — и дальше что? Могу я хотя бы записать этих двух в список своих побед или это все равно что секс с проституткой?

Я уже готов променять все, что случилось в эти два часа, на одно мгновение глубокой интимной близости. Говорят, завсегдатаи таких вечеринок быстро теряют остроту ощущений и начинают раздвигать границы сексуального экстрима (доходя порой до удивительных перверсий). Но лично я предпочитаю нормальный секс с кем-то, кому потом можно перезвонить.

В глушь

Но задание есть задание, и я выбираю следующую цель: это любительская вечеринка свингеров. То есть, семейных пар, обменивающихся партнерами на частной основе, без промоутеров и клубов.

Эксперимента ради я зарегистрировался на соответствующем сайте в одиночку — и (удивительно!) почти сразу получил приглашение. Похоже, у свингеров проблемы с посещаемостью.

Правда, письмо пришло аж из Девоншира, это почти в 400 км западнее Лондона. И вот я в номере отеля, готовлюсь к предстоящему вечеру. Раньше у меня никогда не было проблем с эрекцией, но сейчас я выпиваю одну голубую таблетку с доброй порцией виски. Боюсь, что заранее настроен негативно к сексу с семейными людьми в провинции.

Когда хозяйка вечеринки распахивает дверь, мое сердце падает на пол. Она моментально узнала меня по фотографиям. А сама она на фото выглядела немного стройнее. И намного моложе. Она — брюнетка с вьющимися волосами, которые ее доброжелательные друзья описали бы как "локоны". Ее глаза ощупывают меня со смесью скептицизма и возбуждения. Спокойно, говорю себе, я здесь по делу. Мне всего лишь нужно разобраться, чем это местечковое общество сексперименторов отличается от эксгибиционистов Лондона.

Здесь тоже организован странный предварительный этап первичного общения, но в домашней обстановке все это выглядит как вечеринка в честь дня рождения. Мне предлагают выпить, я разглядываю съестное в буфете. И честно говоря, я бы лучше занялся сексом во-о-он с теми слоеными пирожками, чем с кем-то из присутствующих. Почему никто не объяснил этим людям, что при проблемах с весом самый сексуальный наряд — не обтягивающая мини-юбка, а паранджа?

Меня буквально тошнит. Психотренеры объясняли мне перед этой командировкой, что "многие из пар, участвующих в оргиях, решились на такой шаг в попытке сохранить отношения". Но меня это не убеждает. Все это далеко не похоже на воплощение сексуальных фантазий, хотя участники выглядят довольными. Многие здесь действительно приходят парами, но не каждый затем, чтобы поиметь кого-то еще. Кто-то просто любит смотреть, как его жена занимается сексом с кем-то еще. И возбуждает, и под присмотром вроде. Я, конечно, посторонний и не имею особого права судить, но мне кажется, что в таком подходе есть что-то порочное. Предыдущая вечеринка была прибежищем для тех, кто желает получить больше удовольствия, чем позволяют рамки принятого в обществе. А здесь люди тащат на всеобщее обозрение свое самое интимное. Это выглядит довольно абсурдно. Мысль о том, что я всего лишь сексуальная игрушка для разнообразия чьей-то неудачной сексуальной жизни, отвратна.

Я изо всех сил стараюсь быть приветливым, но мой дискомфорт буквально осязаем. Да, именно в этот момент я и слышу вопрос: "У тебя все ОК?" — с которого начал статью. Пытаюсь объяснить, что для меня здесь все в новинку. Чудеса фармацевтики и поглаживание моей ноги имеют видимый эффект, но, к сожалению, виагры для ума пока не придумали, а я абсолютно уверен, что не смогу заниматься сексом с кем-либо из присутствующих. Я бросаюсь к выходу, оставив куртку на поле боя. Ужасного, кошмарного секс-сражения.

Я стремительно шагаю по незнакомой улице с эрекцией, которая вовсе не отражает мое настроение. Кляня неуместный сейчас детородный орган, я сажусь на кстати подвернувшийся парапет и возношу хвалу Господу за то, что записал в телефон номера нескольких местных служб такси.

Спустя три дня, когда шок и действие виагры остались в прошлом, я обратился к профессионалу за анализом пережитого. "Ты пережил своего рода сексуальное насилие, — говорит мне психотерапевт и сексолог Виктория Эпплярд, когда я спрашиваю о причинах своей негативной реакции на поглаживание ноги. — Точно так же чувствуют себя женщины, когда к ним пристают в клубах. Это нарушение интимного пространства". Звучит логично, но в моем случае я сам напросился.

Высокий класс

Несмотря на неприятные воспоминания о событиях в Девоншире, я еще не готов завершить задание. Редактор не позволяет. Теперь он бубнит, что меня должны привлекать вечеринки гедонистов высшего света. Оставив эмоции в стороне и приняв немного спиртного, я наверняка смогу узнать больше — бубнит он. Эта попытка может оказаться лучшей из трех, так что я решаюсь. Любопытно побывать в антураже фильма "С широко закрытыми глазами".

РАЗГОВОРНИК ЛЮБИТЕЛЕЙ ОРГИЙ

Будь в теме, прежде чем соваться в это, и тебя не выставят голым на холод.

- **Играть** — эвфемизм для "заниматься сексом". "Ты не хотел бы поиграть со мной и моим другом?"
- **Партнер для вечеринки** — некто, кого ты берешь с собой, чтобы соответствовать условиям участия. "Это там твоя партнерша в колготках в сеточку?"
- **Транжира времени** — термин, которым на форумах невысокого класса описывают человека, который на party больше глазеет, чем дело делает.
- **Буфет** — выбор закусок до, после и даже во время соития, важная составляющая провинциальных секс-вечеринок. "Буфет был великолепен!"
- **Схожий во взглядах** — термин для обозначения тех, кто разделяет схожие сексуальные пристрастия. "Я ищу схожего во взглядах парня, чтобы ходить на вечеринки".

Subaru Outback – безупречно сбалансированный автомобиль! Его спортивный азарт сочетается с плавностью хода и повышенной проходимостью. Комфорт его огромного салона дополняет вариаторная трансмиссия последнего поколения LINEARTRONIC*. А его уникальный симметричный полный привод гарантирует полную свободу на любых дорогах и направлениях. **Новый Subaru Outback. Весь Мир в твоих руках!**

* Вариатор Lineartronic (Линеартроник), комплектуется с двигателем 2,5 литра (167 л.с.), а двигатель 3,6 литра (249 л.с.), оборудован 5-ти ступенчатой АКПП. Результаты тестирования Lineartronic, показали его значительную топливную экономичность.

SI-DRIVE
3 Engines in 1

SI-Drive – три двигателя в одном!
(подробности на **www.subaru.ru**)

SYMMETRICAL AWD 35th anniversary

OUTBACK

Официальные дилеры Subaru в России и Беларуси

МОСКВА, Субару Центр Автозаводская, +7 (495) 258-9999; **Субару Центр Башиловская,** +7 (495) 258-5-444; **Субару Центр Крылатское,** +7 (495) 258-8-999; **Субару Центр Химки,** +7 (495) 783-82-82;**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, Субару Центр Лахта,** +7 (812) 9999-555; **Субару Центр Охта,** +7 (812) 9999-555; **Субару Центр Пулково,** +7 (812) 9999-555; **БАРНАУЛ, Субару Центр Барнаул,** +7 (3852) 299-773; **ВОЛОГДА, Субару Центр Вологда,** +7 (8172) 51-51-51; **ЕКАТЕРИНБУРГ, Субару Центр Екатеринбург Юг,** +7 (343) 346-46-46; **КАЗАНЬ, Субару Центр Казань,** +7 (843) 273-28-27; **КРАСНОДАР, Субару Центр Краснодар,** +7 (861) 255-88-55; **КРАСНОЯРСК, Субару Центр Красноярск,** +7 (391) 299-22-99; **МАГНИТОГОРСК, Субару Центр Магнитогорск,** +7 (3514) 33-34-34; **НИЖНИЙ НОВГОРОД, Субару Центр Нижний Новгород,** +7 (831) 220-08-30; **ПЕРМЬ, Субару Центр Пермь,** +7 (3422) 38-55-22; **РОСТОВ-НА-ДОНУ, Субару Центр Ростов-на-Дону,** +7 (863) 255-85-00; **САМАРА, Субару Центр Самара,** +7 (846) 277-77-07; **СТАВРОПОЛЬ, Субару Центр Ставрополь,** +7 (8652) 57-47-47; **СУРГУТ, Субару Центр Сургут,** +7 (3462) 510-000; **ТЮМЕНЬ, Субару Центр Тюмень,** +7 (3452) 221-500; **ВОЛГОГРАД, Евразия,** +7 (8442) 911-444; **ВОРОНЕЖ, РРТ-Воронеж,** +7 (4732)333-999; **ЕКАТЕРИНБУРГ, Никко Моторс,** +7 (343) 214-90-14; **ИРКУТСК, Территория А,** +7 (3952) 500-110; **ИЖЕВСК, Формула,** +7 (3412) 68-33-33; **КАЛИНИНГРАД, Плеяды,** +7 (4012) 57-67-57; **КИРОВ, АВД Моторс,** +7 (8332) 78-78-78; **ЛИПЕЦК, Сатурн-Л,** +7 (4742) 22-77-60; **МУРМАНСК, РРТ-Мурманск,** +7 (8152) 79-55-55; **НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, ТрансТехСервис,** +7 (8552) 39-96-66; **НОВОСИБИРСК, ПРЕМИУМ КАРС,** +7 (383) 213-35-55; **МАКС Моторс Спорт,** +7 (383) 362-11-17; **ОМСК, Феникс-Авто Лекс,** +7 (3812) 51-20-10; **ОРЕНБУРГ, Авиавто,** +7 (3532) 550-777; **ПЕТРОЗАВОДСК, РРТ-Петрозаводск,** +7 (8142) 250-250; **САРАТОВ, Успех Авто,** +7 (8452) 45-04-04; **ТОЛЬЯТТИ, Арена-Авто,** +7 (8482) 750-000; **ТОМСК, Автоцентр «Велес-40»,** +7 (3822) 76-33-08; **УФА, Автотехсервис,** +7 (347) 271-55-55; **ЧЕЛЯБИНСК, Авто-М,** +7 (351) 210-2301; **ЯРОСЛАВЛЬ, РРТ-Ярославль,** +7 (4852) 67-67-67; **МИНСК (Беларусь), Ланкор,** +375 (17) 222-5450

Реклама товар сертифицирован

В ПРОФИЛЬ

Анкета в интернете — твой пропуск в мир оргий. Сделай все, чтобы выглядеть петухом-самцом среди голубков-извращенцев.

- **Не будь ханжой** Знай, что тебе нравится, и смело говори об этом (только обойдись без пошлостей и детского сада). Схожесть интересов заводит.
- **Фотки** И как можно больше. Как и в обычных социальных сетях, наличие фотографий делает твой профиль более привлекательным.
- **Покажи себя всего** Не буквально, конечно, но чем лучше тебя наградила природа, тем откровеннее должны быть снимки. Если ты в отличной форме — докажи это на фотках.
- **Будь интересным** Внешний вид — только полдела. Сайты секс-вечеринок ломятся от успешных, путешествующих и творческих. Не будь высокомерным, но не стесняйся описывать свои достижения.
- **Знай адреса:** killingkittens.com, eroticmasquerades.com, feverparties.com, swingingheaven.co.uk, ukswingers.co.uk, local-swingers.co.uk

Чтобы было понятно: за вход здесь не платят. Некто таинственный устраивает party для друзей и друзей друзей, а деньги его не интересуют — деньги есть. Мобилизовав все свои связи (и фотографию своей обаятельной 177-сантиметровой подруги), я получаю приглашение. Адрес, как это принято, мне сообщают только в день самого события. Таинственность разжигает, и к моменту, когда мы с подругой и парой наших поручителей прибываем к потрясающему особняку в лондонском районе Мэйфэр, я весь на взводе. Легко понять, почему Элла Дьюк описывает это как "оргии для творческой элиты". Участники не просто хорошо выглядят, от них так и веет успешностью.

Долго искать мне не приходится, я быстро отмечаю девушку, которая мне нравится. Может, дело в ее прекрасных светлых волосах, а может, в подчеркивающем формы корсете. Она улыбается, и я понимаю, что она мне просто нравится, предстоящая оргия тут ни при чем. Мне хочется уйти с ней отсюда, посидеть где-нибудь вдвоем, познакомиться поближе. Задумавшись, что здесь делает такая симпатичная девушка, я слышу у себя в голове голос психолога: "Люди в пограничных состояниях измене-

У МЕНЯ БЫЛА ПРОБЛЕМА, ТАК ЧТО Я ПОПРОБОВАЛ ГРУППОВОЙ СЕКС. ТЕПЕРЬ У МЕНЯ НОВАЯ ПРОБЛЕМА — Я НЕ ЗНАЮ, КОГО ЗА ЭТО БЛАГОДАРИТЬ.
Родни Дэнджерфилд, актер

ний личности более склонны к рискованному сексу". Когда она уходит в другую комнату с одним из мужчин, я чувствую себя идиотом, влюбившимся в стриптизершу.

И все-таки мне ужасно повезло со спутницей. Благодаря ей через полчаса после прихода мы уже беседуем с двумя другими парами о наших (мнимых) отношениях. Хотя на одной из участвующих в разговоре лишь нижнее белье, я больше расположен к другой — одетой, изящной и симпатичной брюнетке. Когда я узнаю, что ее спутник на самом деле тоже случайный знакомый, нуждавшийся в "женском пропуске", я начинаю свою лучшую "игру". Не прошло и часа, как мы перемещаемся в тускло освещенную комнату вдалеке от большинства присутствующих, где я снимаю с нее платье. Мы в комнате не одни, но секс получается гораздо более интимным, чем на первой вечеринке, и гораздо более сексом, чем на второй.

На следующее утро

"Только не мастурбируй на свои воспоминания, — советует мне через несколько дней терапевт Виктория Эпплярд. — Когда ты начинаешь ассоциировать сексуальное удовольствие с этим опытом, вырабатывается привычка". На оргии можно хорошо повеселиться, но ты должен суметь дистанцироваться эмоционально, а это гораздо сложнее, чем тебе может показаться.

Я ринулся на это задание с верой в то, что мои эмоции так же глубоки, как водоемы в Сахаре. У меня и раньше были поверхностные отношения с женщинами, но опыт участия в оргиях дал мне понять, что для полноценного удовольствия от секса мне требуется не только физическая связь. Я ничего не могу сказать о мыслях и чувствах других участников оргий, на которых я побывал, но в общем скажу, что умение полностью отделять эмоции от секса здесь является обязательным. Распутная часть меня, конечно, получала удовольствие, но мои чувства не изменились. Мне нужно большее от сексуальных отношений, и насколько бы это ни было удивительно, я считаю, что если это не делает меня лучше, то хотя бы отличает от тех людей, с которыми я там встретился и занимался сексом. ■

СОВЕТЫ: ДМИТРИЙ ЯНИН

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ДЕНЬ ВЫБОРА

КАК ХОДЯТ В МАГАЗИН ТЕ, КТО ПО РОДУ СВОИХ ЗАНЯТИЙ ЗНАЕТ О ХИТРОСТЯХ ПРОДАВЦОВ И ПРОИСХОЖДЕНИИ ПРОДУКТОВ НА ПРИЛАВКАХ БОЛЬШЕ ДРУГИХ? МЫ РЕШИЛИ ВЫЯСНИТЬ ЭТО ОПЫТНЫМ ПУТЕМ И ПРЕДЛОЖИЛИ ПРЕДСЕДАТЕЛЮ ПРАВЛЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕДЕРАЦИИ ОБЩЕСТВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ДМИТРИЮ ЯНИНУ ДАТЬ НАМ МАСТЕР-КЛАСС ПО ПОХОДУ В СУПЕРМАРКЕТ.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

Овощи-фрукты

— В конце 80-х у нашей конфедерации был слоган: "Россияне научатся выбирать президента, только когда научатся выбирать колбасу", — говорит Дмитрий, беря тележку и осматривая ряды полок. — К сожалению, с колбасой по-прежнему проблемы — требования к этикеткам ужасно устарели: даже зная, что нужно выбирать, понять, что за продукт перед тобой, невозможно.

Мы с Яниным устраиваем простой эксперимент. Он (семейный мужчина, есть дети) отправляется в свой обычный поход по столичному супермаркету, а мы подглядываем и записываем комментарии.

Прямо на входе — витрина с фруктами.

— Совет по яблокам один: стараться до ноября покупать только отечественные. Они гарантированно будут свежего урожая, то есть вкуснее и полезнее. А потом уже переходить на импортные.

Так как дело происходит в октябре, мы отправляемся на поиски. Чили, ЮАР, Франция… Наконец, в дальнем углу натыкаемся на лежащий отдельно сорт с гордым именем "Слава победителю". Пока Дмитрий кладет "Славу" за "Славой" в пакет, я замечаю, что наши фрукты как-то заметно страшнее иностранцев, но вопрос формулирую вежливо:

— А ничего, что иностранные выглядят слишком красивыми, как восковые, что ли? — я беру в руку яблоко, каким без труда можно было бы искусить пару Ев.

— А это и есть воск, они им натерты. Но бояться этого не стоит, никакого вреда. Правда, насколько такие яблоки свежие, понять невозможно: они будут отлично выглядеть и через 8-10 месяцев, при этом внутри окажутся рыхлыми и невкусными. Можно попросить надрезать или, если вы уже доверяете продавцу, просто спросить, когда поступили яблоки. А вот за зеленые салаты мне просто обидно...

Переходим к витринам с зеленью.

— Нет, очень здорово, что теперь можно купить зеленые салаты в течение всего года, но по некоторым брендам есть подозрение, что они занимаются просто расфасовкой иностранной продукции, а это обман. Неприятно, когда тебе врут, указывая страну производства, не соответствующую действительности.

— А иностранные продукты что — хуже наших?

— Хотелось бы, чтобы было так, но чаще все наоборот. Те, кто говорят о качестве российской еды, почему-то считают, что директора заводов или фермеры решают свои проблемы с инспекциями иначе, чем они сами — с гаишниками. На самом же деле, при нашем уровне коррупции особого доверия к российским контролирующим органам нет. В пользу импорта говорит хотя бы то, что эти продукты прошли проверки не только у нас, но и в странах, где строго следят за качеством, — в Европе, США. Особенно это важно для всех видов мяса и овощей-фруктов. Можно быть уверенным, что корову ничем криминальным не кололи... Кстати, и наши их проверяют постоянно — если посмотреть отчеты, российские проверяющие не вылезают из командировок по заводам Бразилии, Америки.

— А как же ГМО?

— Их вред не доказан, гораздо опаснее избыточное потребление соли, сахара и жиров. Вот это реальная проблема. При этом в России по закону точное содержание сахара и соли на этикетках писать необязательно, а маркировка о ГМО — необходима.

ПРИ НАШЕМ УРОВНЕ КОРРУПЦИИ ОСОБОГО ДОВЕРИЯ К НАШИМ КОНТРОЛИРУЮЩИМ ОРГАНАМ НЕТ. В ПОЛЬЗУ ИМПОРТА ГОВОРИТ ХОТЯ БЫ ТО, ЧТО ЭТИ ПРОДУКТЫ ПРОШЛИ ПРОВЕРКИ НЕ ТОЛЬКО У НАС, НО И В СТРАНАХ, ГДЕ СТРОГО СЛЕДЯТ ЗА КАЧЕСТВОМ

Масло, соки и соленья

Янин кладет в тележку листовой салат и направляется к маслу.

— Я советую не переплачивать за бренд оливкового масла. У сетевых магазинов часто есть свои одноименные марки, вот я как раз такое масло и возьму. Продавец заключил хороший прямой контракт, и нам это также помогает получить нормальный продукт по хорошей цене. Конечно, если вкус не понравится, можно поискать более приятный, но просто так переплачивать за надпись "Сделано на Крите" бессмысленно.

РЕКЛАМА

ЕСТЬ МНОГО СПОСОБОВ РАССКАЗАТЬ,
НО УВИДЕТЬ – ТОЛЬКО ОДИН.

PHILIPS ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПАРАЛЛЕЛИ

СМОТРИТЕ НА PHILIPS.RU/CINEMA

CINEMA 21:9* ПРЕДСТАВЛЯЕТ В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ИЗОБРАЖЕНИЯ, МОЩНЫЙ ОБЪЁМНЫЙ ЗВУК И УНИКАЛЬНАЯ ПОДСВЕТКА AMBILIGHT ВДОХНОВЛЕНО ЛЮБОВЬЮ К КИНО ‘ПАРАЛЛЕЛИ’ ПРОИЗВОДСТВО КОМПАНИИ PHILIPS СОВМЕСТНО СО СТУДИЕЙ RIDLEY SCOTT ASSOCIATES**

*СИНЕМА 21:9 **РИДЛИ СКОТТ АССОШИЭЙТС

У НАС ДОБАВЛЕНИЕ ЙОДА ОСТАВЛЕНО НА УСМОТРЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. ПОСЛЕ ЧЕРНОБЫЛЯ ЭТО ПРИВЕЛО К ТОМУ, ЧТО У ДЕТЕЙ С ЙОДНЫМ ДЕФИЦИТОМ РАДИОАКТИВНЫЙ ЙОД УСВАИВАЛСЯ БЫСТРЕЕ

Впереди высится пирамида из пакетов сока в лучших традициях советских гастрономов. Спецакция — два пакета по цене одного.

— Очень много денег было потрачено, чтобы позиционировать сок как полезный продукт, а он таковым не является. Помнишь ролик, где девочка выпивала одним махом 2 л сока? А ведь это 200 г сахара, то есть 5 ее дневных норм. А вот если говорить о спецакциях вообще, то покупать на них товары можно и нужно: никакого подвоха тут нет, минус только в том, что, как правило, человек, видя шоковую цену, берет больше, чем ему надо, и потребляет этот запас гораздо быстрее. Это закон психологии.

Миновав соки, идем мимо солений.

— Эти полки обходим стороной: большинство огурцов в банках — это Китай. Ну и что, что написано: "Сделано в России"? Сами огурцы поставляют из Китая в свежем или уже маринованном виде, в больших емкостях, а здесь просто фасуют. Честно говоря, к системе надзора за продуктами в Китае есть вопросы. Один скандал с меланином чего стоит (*300 000 младенцев пострадали, шесть из них умерли вследствие употребления питания с ядовитыми добавками.* — Прим. МН)! Если они ради выручки добавляют пластмассу в молоко, понимая, что оно может идти на детские смеси, то что они могут сделать с огурцами, помидорами?..

Тут мы как раз подходим к витрине с солью, которая носит неофициальную кличку "белая смерть" (супермаркет вообще довольно опасное место).

— Россия из тех стран, что находятся в зоне природного йодного дефицита, а йод нужен для нормального функционирования щитовидной железы. В других подобных местах, например, в Швейцарии, эту проблему решили — просто запретили продавать нейодированную соль. У нас же добавление йода оставлено на усмотрение производителя. После Чернобыля это привело к тому, что у детей с йодным дефицитом радиоактивный йод усваивался быстрее. С тех пор ничего не изменилось, этот пример ничему не научил.

— А в странах с йодированной солью обычную вообще не купишь?

— Да. Исключение — Литва. Там люди традиционно любят делать домашние соленья, и некоторые считают более подходящей для этих целей обычную соль. Специально для

Мантра покупателя

1 Не обращай внимания на сертификаты, ГОСТы и РСТ. Это не защитит от обмана.

2 Пока государственный контроль за продуктами слаб, полагайся на внутренние системы проверки крупных сетей магазинов и сетей питания. Объемы их закупок позволяют работать напрямую с производителем, что снижает опасность нарваться на подделку. К тому же они следят за своим именем.

3 В сезон покупай отечественные фрукты и овощи. Не в сезон не бойся покупать красивые свежие плоды. Проблема нитратов раздута. Овощи хорошо выглядят, потому что выращены на гидропонике.

4 Не покупай то, что упаковано в магазине, — часто таким способом впаривают неликвид.

5 Не столько смотри на наличие ГМО, сколько на содержание соли, сахара и жира.

6 Покупай простые продукты — чем больше добавок, тем больше вредного будет в твоей тарелке. Охлажденное мясо, натуральный йогурт, простая вода таят в себе явно меньше опасностей, чем котлеты, фруктовый йогурт с мякотью и сок.

7 Во время спецакций тщательно сравнивай описание продукта на ценнике и на этикетке, чтобы убедиться, что именно на этот товар цена снижена.

8 Ты не должен платить за продукт, который случайно испортил в супермаркете. Например, уронил с полки бутылку вина.

9 По возможности покупай халяльное или кошерное мясо: строгие требования, предъявляемые к нему, и то, что, нарушая их, человек обманывает Бога, — дополнительная гарантия качества продукта.

10 Складывай про себя цены продуктов в тележке, чтобы застраховаться от обмана на кассе.

11 Ты имеешь право не сдавать сумку в камеру хранения. Тем более что ответственность за нее там никто не несет.

них нейодированную соль продают в хозяйственных магазинах якобы для посыпания дорожек.

Любопытно, что йодированная и обычная соль выставлены в этом магазине по одной и той же цене.

Рядом с ними, также сосланные на нижнюю полку, — пакеты муки. Янин пристально вглядывается в написанные мелким шрифтом составы:

— С мукой та же история: уже более 60 лет в США, Великобритании, Канаде, всего более чем в 50 странах, вся мука, которая идет на выпечку хлеба и продажу, обогащается железом, фолиевой кислотой, витаминами. Чтобы люди с низкими доходами тоже получали необходимые микронутриенты. Просто и удобно. У нас же… Я боюсь, что ни один из продуктов, который тут есть, не имеет в своем составе этих веществ. Так… Тут просто добавили аскорбинку, железа здесь нет. Ну хоть B_1 и B_{12} есть, эту муку мы и возьмем.

Хлопья и крупы

Если на муке искать информацию о полезных веществах приходится чуть ли не с лупой, то коробки с хлопьями на соседнем стеллаже о своих ценностях просто кричат. Правда, Янин крутит одну такую упаковку в руках с очень скептическим видом:

— Этот продукт хочет выглядеть полезным, и у мам создается впечатление, что это — хорошая альтернатива сладким. На самом деле 30% этой пачки — галимый сахар. "Сникерс" на 50% состоит из сахара, но его никому не придет в голову считать здоровым продуктом, а хлопья все исписаны фразами о содержании кальция, витаминов и злаков, что сбивает с толку. Мы пытаемся добиться, чтобы на них хотя бы запретили изображать мультипликационных персонажей и информацию о детских промоакциях, на которые так падки малыши.

Мы же, падкие на полезный для здоровья состав, начинаем перерывать коробки в поисках такого.

— Сколько здесь сахара? Тут написано только "углеводы", и понять, сколько из них приходится на сахар, невозможно. Россия — одна из немногих стран, где на этикетке не указывается, сколько в продукте сахара. Так что остается судить по дизайну упаковки. Вот эти выглядят более строго... Точно, написано: "Не содержит сахара", — их и возьмем.

С крупами привычная в этом году картина — гречки нет, поэтому берем гречневые хлопья.

— Кстати, то, что гречка — лидер по росту цен в 2010 году, заметили все. А второе место знаешь, кто занял? Картошка: она с 12-15 руб. за килограмм в январе доросла уже почти до 30. Меньше же всего подорожала водка — всего на 4%. Видимо, чтобы не мешать людям заливать горе от подорожавшей гречки.

Но вместо хлеба жидкого мы идем за хлебом обычным.

Хлеб, детское питание

— Для многих стариков хлеб — продукт-индикатор, лучше жизнь становится или хуже. Когда растет цена на пшеницу и муку, но при этом власти не дают поднять цену на сам хлеб, производители ищут способы снизить затраты — добавляют более дешевые и низкие по качеству сорта муки, используют больше пищевых добавок. Подобный хлеб хуже хранится, быстрее плесневеет, и лучше его не брать. Внешне отличить такой невозможно, но знай — чаще всего это самый дешевый и наиболее популярный хлеб.

— Еще я бы не советовал покупать не запечатанный в пакет или уже нарезанный хлеб. Чем меньше с хлебом было проделано операций и чем меньше рук его трогало до того, как ты его купил, тем лучше. Все касания — это опасность бактерий, а хлеб мы едим обычно "сырым". Для себя я возьму хлеб из грубой муки с отрубями.

Из вкусно пахнущего хлебного отдела мы попадаем в другую ароматную секцию — кофе.

— Можно по-разному относиться к "Макдоналдсу", но спорить с тем, что это — мощнейшая технологическая машина, тщательно отбирающая себе партнеров, бесполезно. Когда нет нормального контроля за качеством на уровне страны, можно полагаться на контроль таких компаний. Поэтому я покупаю себе молотый кофе, который используют в "Макдоналдсе" — "Паулиг". Покупать же растворимый можно, но вот оценивать его по запаху бессмысленно — это пахнет не кофе, а ароматизатор, который впрыскивается в банку перед тем, как ее запечатывают.

Пока я думаю о подлости кофейных производителей, переходим к детскому питанию.

— Вот самый большой позор. Видишь банку пюре "С 4 месяцев"? Переворачиваем и читаем мелким шрифтом: "ВОЗ и Nestle поддерживают исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев". То есть они только мелко и сзади сообщают, что Всемирная организация здравоохранения не рекомендует такое питание, пока малышу не исполнится полгода, а до этого его надо кормить грудным молоком. Выйти на своего потребителя на пару месяцев раньше — это миллионы долларов. Нужно добиваться, чтобы такого в нашей стране не было. В свое время в Африке был скандал, когда из-за слишком навязчивой рекламы детского питания мамы перестали кормить сами. Решили, что полезнее искусственные смеси, которые они разводили некипяченой водой.

Наша тележка без остановок проезжает станцию "Готовые салаты":

— Покупка еды — всегда риск, и чем больше с продуктом прошло манипуляций, тем выше опасность, что на какой-то из стадий с ним произошли какие-то нехорошие изменения — либо кишечную палочку занесли, либо что-то еще. Да и вообще: все, что упаковано непосредственно в магазине, может быть способом продать просроченную продукцию. К тому же салаты быстро портятся и в нашей стране традиционно готовятся с майонезом, по потреблению которого Россия на первом месте, а майонез — это просто чистый жир. Не хочется однажды увидеть на наших улицах то, что мы видим на улицах юга США сегодня.

МОЖНО ПО-РАЗНОМУ ОТНОСИТЬСЯ К "МАКДОНАЛДСУ", НО СПОРИТЬ С ТЕМ, ЧТО ЭТО — МОЩНЕЙШАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ МАШИНА, ТЩАТЕЛЬНО ОТБИРАЮЩАЯ СЕБЕ ПАРТНЕРОВ, БЕСПОЛЕЗНО. КОГДА НЕТ НОРМАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ЗА КАЧЕСТВОМ НА УРОВНЕ СТРАНЫ, МОЖНО ПОЛАГАТЬСЯ НА КОНТРОЛЬ ТАКИХ КОМПАНИЙ

Молоко

Дмитрий критически осматривает полки:

— У нас очень маленький выбор натуральных йогуртов низкой жирности. Большинство молочных продуктов — с добавками сахара, красителей, ароматизаторов. По техническому регламенту на молоко и молочную продукцию в детских продуктах не должно быть ненатуральных ароматизаторов и красителей, но в той же "Растишке" они есть. И если к ним обратиться за разъяснениями, скажут, что это на самом деле продукт для взрослых. За идиотов нас держат.

— Чтобы не портить себе зрение, вычитывая то, что пишут мелким шрифтом, лучше покупай натуральные молочные продукты белого цвета без сахара. Я возьму обычный творог и однопроцентный кефир — экономично, вкус-

HONDA
The Power of Dreams

HONDA ACCORD

Таких, как он – немного!

Товар сертифицирован. Реклама

Не упустите свой Honda Accord!

Многие хотят обладать автомобилем, который сочетает в себе комфорт премиум-класса и динамичный характер спортивного автомобиля. Резкие монолитные формы кузова, качество отделки интерьера, мощный двигатель и отточенная управляемость... Сегодня Вы мечтаете о комфорте и статусе, а завтра – о свободе, динамике и вечном движении? **Тогда Honda Accord – Ваш выбор!**

Официальные дилеры Honda в России: Москва: Хонда Боровское (495) 363-4222; Хонда Бусиново (495) 777-4800; Хонда Бутово (495) 717-8282; Хонда на Водном Стадионе (495) 452-1706; Хонда на Волгоградском (495) 676-9000; Хонда Измайлово (499) 166-0609; Хонда Марьино (495) 988-7575; Хонда Отрадное (495) 995-5522; Хонда на Севастопольском (495) 779-3737; Хонда Строгино (495) 739-0303; Хонда на Тульской (495) 780-0880; Хонда Черемушки (495) 779-4949; Хонда Шереметьево (495) 708-4278; Хонда на Щелковском (495) 617-0017; Хонда Щербинка (495) 276-2020; **С.-Петербург:** Хонда Красносельский (812) 777-3366; Хонда Кудрово (812) 611-0011; Хонда Лахта (812) 777-7765; Хонда Лиговский (812) 495-6848; Хонда на Петроградской (812) 325-6622; Хонда Пискаревский (812) 999-9444; **Екатеринбург:** Хонда на Бебеля (343) 367-6777; Хонда на Новосибирской (343) 278-7008; **Ижевск:** Хонда на Союзной (3412) 912-412; **Иркутск:** Хонда Кузьмиха (3952) 422-555; **Казань:** Хонда на Космонавтов (843) 276-0505; **Краснодар:** Хонда в Яблоновском (861) 258-5088; **Красноярск:** Фаворит (3912) 595-930; **Курск:** Хонда на Южном (4712) 730-730; **Набережные Челны:** Хонда Закамье (8552) 708-708; **Нижний Новгород:** Хонда Верхние Печёры (831) 460-9860; Хонда на Московском (831) 220-0010; **Пермь:** Хонда на Восстания (342) 267-7919; **Ростов-на-Дону:** Хонда на Троллейбусной (863) 227-8731; **Саратов:** Хонда Волжские Дали (845) 221-8219; **Ставрополь:** Хонда на Южном (865) 257-1717; **Тюмень:** Хонда на Федюнинского (3452) 680-000; **Уфа:** ООО «Автос» (3742) 921-900; **Челябинск:** Хонда на Каширинах (351) 282-2700

Кандидаты в официальные дилеры*: Архангельск: ООО «РРТ-Архангельск-2» (8182) 494-949; **Барнаул:** ООО «VIP Авто» (3852) 361-781; **Волгоград:** ООО «ВР Сакура» (844) 236-6888; **Вологда:** ООО «РТТ Вологда-2» (8172) 525-252; **Воронеж:** ООО «КМ/Ч Воронеж Отрадное» (4732) 612-222; **Казань:** Хонда на Амирхана (843) 525-3151; **Калининград:** Хонда на Московском (401) 271-9304; **Кемерово:** ООО «Аккурат-Авто» (384) 231-0661; **Киров:** Хонда на Корчагина (8332) 401-515; **Липецк:** ООО «КМ/Ч Липецк Елецкое шоссе» (474) 233-9033; **Новосибирск:** Автоцентр «САН Мастер» (383) 230-1530; **Оренбург:** ООО «Автокаскад» (353) 271-3302; **Рязань:** ООО «С-Авто» (4912) 300-101; **Самара:** Хонда на Московском (846) 926-2258; **Сургут:** ООО «Автоуниверсал Восток» (3462) 774-747; **Томск:** ООО «Евразия Авто» (3822) 780-000; **Тула:** ООО «Маг Авто» (4872) 250-505; **Ульяновск:** ООО «Автоцентр АМС» (842) 279-4579; **Ярославль:** ООО «Компания Автолига» (4852) 672-727

* Сотрудничество на основе Соглашения о намерениях.

www.honda.co.ru

но и полезно. В России, по данным Минздравсоцразвития, несбалансированное питание обусловливает 12,9%, а избыточное питание — 12,5% смертности. В совокупности более 25% потерь человеческих ресурсов связано с тем, что мы питаемся плохо и неправильно. Это превосходит потери от алкоголя.

Мы как раз подходим к винно-водочному отделу.

— Пивные компании приучают нас ко вкусу пива, который удобен им, — он стабилен и дешев. Им его проще производить, но это ненатуральный вкус и, кроме опьянения, такое пиво ничего не дает. Некоторые любители немецкого и чешского пива сравнивают вкус российских марок со вкусом мочи, но это уже передергивание. Конечно, есть и хорошее пиво, но оно стоит, как вино, а покупать пиво по цене вина как-то неразумно. Вот как раз спецакция на белое итальянское сухое вино, его и берем. Что же касается воды, то лучше брать ту, что произведена близко к вам, потому что, если вода произведена далеко, она не может дешево стоить, а если стоит дешево, это подозрительно.

КУРИЦА — САМЫЙ ДЕШЕВЫЙ ИСТОЧНИК БЕЛКА, И МЫ ЕЕ КУПИМ, НО СДЕЛАЕМ ЭТО ТОЛЬКО СЕЙЧАС, ПЕРЕД УХОДОМ. ПОТОМУ ЧТО ЕСЛИ МЯСО ЗАРАЖЕНО САЛЬМОНЕЛЛОЙ (А ВЕРОЯТНОСТЬ 1 К 10), ТО ЛУЧШЕ, ЧТОБЫ ОНА ОСТАВАЛАСЬ МАКСИМАЛЬНО ОХЛАЖДЕННОЙ

Курица и мясо

Наконец, по дороге к кассе мы заходим за мясом.

— Курица — самый дешевый источник белка, и мы ее купим, но сделаем это только сейчас, перед уходом. Потому что если мясо заражено сальмонеллой (а вероятность 1 к 10), то лучше, чтобы она оставалась максимально охлажденной. Если мы положим ее в корзину в самом начале, то, пока будем ходить, бактерии будут размножаться и попадать на другую еду, и, если из курицы во время термической обработки бактерии уйдут, то, например, с салата, который едят сырым, они никуда не денутся. По этой причине курицу лучше не класть рядом с фруктами, овощами и зеленью. Уж лучше положить ее рядом с охлажденным мясом и рыбой, которые мы тоже возьмем под конец. Кстати, с 1 октября наконец запретили продавать замороженную рыбу, в упаковке которой более 5% льда, но, так как визуально 5 от 15% отличить сложно, лучше брать охлажденную и не платить за замороженную воду, пока контролеры не изымут из продажи ледорыбные продукты. А то еще недавно у некоторых производителей из 1 кг рыбы волшебным образом получалось 2 кг филе.

Рыбу лучше брать морскую — в ней больше йода. К сожалению, в России, когда рассчитывается потребительская корзина, рыбу в ней считают из расчета 43 г в день. Это чрезвычайно мало, но позволяет нашим властям говорить о том, что корзина стоит около 2000 руб. в месяц, что, в свою очередь, позволяет считать, что в России только 19 млн людей живут за чертой бедности.

Про КонфОП

Международная конфедерация обществ потребителей появилась в 1989 году и к своему 21-летию объединила общественные организации потребителей из России, Украины, Беларуси, Грузии, Казахстана, Киргизии, Таджикистана, и Узбекистана.

Основная работа КонфОП — продвижение законодательных инициатив, направленных на ограничение курения, на усовершенствование норм по раскрытию потребительской информации в области продуктов питания и финансовых услуг, а также профилактика йододефицита и потребительское образование.

КАК РАЗ ПРИШЛА ПОРА ДАВАТЬ ДЕНЬГИ И НАМ — ДОШЛИ ДО КАССЫ. Когда продукты и чек оказались у нас в руках, выяснилось, что то самое вино, на спецакцию по которому мы купились, вместо 380 руб. обошлось в 589.

— Бывает, что акция написана на ценнике, но еще не вбита в систему, пошли проверим, — Янин устремляется в винный отдел.

Все оказалось куда банальнее — рядом со спецценником и в помине не стояло того вина, к которому он относился. Точнее, стояло вино того же производителя, но только другого сорта. Вот такая "ошибочка", а потом в череде покупок и не заметишь лишние 200-300 руб.

— Лучший совет в этой ситуации — тренировать мозги и, набирая покупки, мысленно складывать их цены, чтобы точно знать итоговую цифру и не попадаться на уловки. Впрочем, вино мы все равно взяли, на память, чтобы больше не попадаться.

— Так что же с колбасой, на которой надо учиться выбирать президентов?

— Да лучше про нее вообще забыть. Колбасная группа сама подорвала доверие к себе за счет использования странных компонентов. Там очень много жира, соли и искушений для производителей, добавив что-то нехорошее, сэкономить. Понимаю, что продукт это национальный, но он — еще одна вредная привычка, от которой давно пора избавиться. Как и сгущенка, тушенка, пельмени и сосиски. И, кстати, никакие ГОСТы и РСТ тут не помощники — у самого плохого продукта всегда есть самые хорошие бумаги. А президента мы выбираем редко, так что теперь этот продукт похож не на еду, а на дорогой бытовой прибор — тот же холодильник. ■

САМАЯ ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СИЛОВОГО ФИТНЕСА, ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ФОТОГРАФИЯМИ, РИСУНКАМИ И ИСЧЕРПЫВАЮЩИМИ ТАБЛИЦАМИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ ШИРОКИЙ ВЫБОР ИЗ 255 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 11 ГРУПП МЫШЦ И ВСЕГО ТЕЛА В ЦЕЛОМ И ОЦЕНИТЕ СОЧЕТАНИЕ ТОЧНЫХ ФАКТОВ И СОВЕТОВ СПЕЦИАЛИСТА — ВЕДУЩЕГО АВТОРА САМОГО ПОПУЛЯРНОГО ЖУРНАЛА В МИРЕ ПО СИЛОВОМУ ФИТНЕСУ.

РЕКЛАМА

НЕ ТО, ЧТО НЫНЕШ

НИЕ

КТО-ТО ПОДВОДИТ ИТОГИ 2010-ГО, А МЫ ЗАЙМЕМСЯ АНАЛИЗОМ СРАЗУ ДВУХ ПРОШЕДШИХ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ. УЧЕБНИКИ ИСТОРИИ — СПЛОШЬ ЛЕТОПИСЬ ВЕЛИЧИЯ ИМПЕРИЙ. НО КТО ОБЕСПЕЧИВАЛ ЭТО ВЕЛИЧИЕ? ЧТО ЕЛИ ЭТИ СУПЕРЛЮДИ И ХВАТАЛО ЛИ ИМ ВИТАМИНОВ, КАК ОНИ ГОТОВИЛИСЬ К БОЮ, КАК ТРЕНИРОВАЛИ ВЫДЕРЖКУ? МЫ ПО КРУПИЦАМ СОБРАЛИ ДАННЫЕ О ПРЕДСТАВИТЕЛЯХ ГЕРОИЧЕСКИХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТЕПАН ГИЛЕВ, ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ЯНЫЧАРЫ

Чтобы завоевать Византию, богатейшую империю Востока, Османскому султанату в XIV веке еще не хватало солдат. Турки воевали только верхом и довольно неорганизованно. Тогда султан Орхан I (1326-1359) организовал из пленных христиан на манер христианского военно-монашеского ордена отряд пехотинцев — янычар (тур. "новое войско"). Корпус пополняли детьми, которых в качестве дани посылали туркам покоренные, также христианские, народы. Сначала мальчиков подращивали в мусульманских семьях, потом наиболее способных отправляли на дворцовую службу, а тех, кто отлынивал от учебы и вешал кошек, — в янычары. Непобедимое "новое войско" прославилось жестокостью, служило опорой султану, исполняя в мирное время полицейские и карательные функции.

ПОРЯДОК

Янычарам предписывалось беспрекословно подчиняться начальникам, не стремиться к роскоши, избегать связей с женщинами, не заниматься ремеслом, жить в казарме, соблюдать религиозные нормы. Они были подсудны только своим командирам и имели привилегию в случае осуждения к смерти быть удушенными — это тогда было почетно. Душили за дезертирство и трусость. Войско делилось на орты, и каждая орта была сплоченной группой мужчин, объединенных общим делом и образом жизни.

ПИТАНИЕ

Когда нет женщин, главным наслаждением становится еда. Бронзовый котел орты был так же священен, как для европейских армий знамя. Во главе орты стоял чорбачи баши — "распределитель похлебки"; также были там ашчи баши — "главный повар", "главный водонос", "поводырь верблюдов" и т.д. Уже тогда начальники войска понимали, что именно питание помогает поддерживать оптимальную физическую форму бойца. В мирное время каждую пятницу орты, дислоцированные в столице, шли с казанами к султанскому дворцу, где получали продовольственный паек — рис и баранину.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ СЕКСОЛОГОВ

О запрете секса

"Человек — существо социальное и во многом зависит от мнения окружающих. Большое значение имеет отношение замкнутого социума к какому-либо явлению. Если, например, социум осуждает сексуальное влечение, то либидо члена этого общества вполне может снижаться. Высвободившаяся энергия преобразуется в боевую агрессивность. И в этой ситуации любое проявление доброты у члена группы, спонтанные поступки во имя любви осуждаются группой, так как снижает потенциал группы и вредит ее общим интересам".

АЛЬФРЕД БОГДАНОВ
СТАРШИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК КЛИНИКИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН, К. М. Н.

О турецкой кухне

"О турецкой еде ничего плохого сказать нельзя. Это приморская южная страна, там мясо готовится на вертеле, много овощей, зелени. Мясо очень хорошо сочетается с йогуртом и айраном. Мидие пилав — морепродукты с дробленой пшеницей — правильное сочетание белка и сложных углеводов".

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Многие считают, что 1 января — лучшее время, чтобы начать жизнь сначала. Считают, но год за годом ничего не меняют в своих привычках. Перед тобой редкое исключение из правил: Игорь Ладышев год назад внес 5 корректировок в свой жизненный уклад и теперь призывает всех последовать своему примеру. Вот его аргументы.

СВЕДИ СЧЕТЫ

Наверное, главное, чему я научился за год, — это считать. Нет, я и раньше умел складывать и вычитать, но делал это редко. А зря. С 1 января я стал вести бюджет — составил таблицу, в которую вписываю доходы, а главное, расходы. Всего месяца хватило, чтобы стали очевидны слабые места. Я перестал снимать деньги в чужих банкоматах (в год терял на этом до 10 000), поменял тариф на мобильнике и интернет-провайдера, а также перезанял денег и закрыл кредит: когда вместо абстрактных процентов я увидел конкретную сумму, понял — больше отдавать столько не хочу. Теперь при той же зарплате чувствую себя богаче, даже откладывать получается.

ПРОВОДИ ПРОВОДА

Я обошел квартиру и составил список техники, которая использует провода там, где это необязательно. Вскоре "хвостатых" предков в моем доме сменили: беспроводные мышка и "клава", Wi-Fi-роутер, -накопитель, -медиацентр, беспроводной домашний кинотеатр и даже беспроводной блендер. Когда грузил на дачу коробку, полную шнуров, физически чувствовал, как избавляюсь от балласта. Теперь ни обо что не спотыкаюсь в своей квартире, да и выглядеть она стала современнее.

НЕ БОЛТАЙ, А КАЧАЙ

Раньше я не всегда находил в себе силы утром делать зарядку, а вечером — ехать в фитнес-клуб. Утром — еще слишком сонный, вечером — уже уставший. Я нашел выход — теперь каждый свободный момент в работе я использую для тренировки. Это не трудно: проверяю почту — жму эспандер, все едут на лифте — бегу по лестнице, а еще стараюсь, когда в переговорной никого нет, делать там растяжку и отжимания. За год ощутимо подкачался!

ЕШЬ С ГОЛОВОЙ

Голова в еде нужна не только потому, что на ней расположен рот, но и для того, чтобы думать, что в этот рот класть. Я приучил себя считать калории и анализировать состав пищи. Итог: сбросил 2 кило и чувствую себя куда лучше. Раньше я в магазине смотрел только на ценники да яркие упаковки, теперь читаю, что на них пишут, и всем того же советую.

НАЧНИ УТРО С ЛУЧШЕГО

В начале прошлого года я поставил 5 пломб и понял, что в будущем не хочу так физически и материально страдать и впредь лучше буду заботиться о своих дорогих (во всех смыслах) зубах. Что я сделал? Сменил обычную зубную щетку на электрическую Oral-B и купил зубную нить. Не думал, но даже просто на ощупь языком почувствовал, насколько лучше электрическая щетка чистит зубы. Это первое, что удивило. Вторым стал встроенный таймер. Я и до этого слышал, что зубы надо чистить минимум пару минут, но ходить с секундомером в ванную не пробовал. Теперь же меня сама щетка вибрацией предупреждает, когда проходят 2 минуты. Недавно опять был у стоматолога. Говорит: мои зубы можно на выставке показывать.

Oral-B

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СЛУЖБА КАЗАКА ПО ЗАКОНУ 1875 ГОДА ПРОДОЛЖАЛАСЬ 20 ЛЕТ, НАЧИНАЛАСЬ С 18-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА: 3 ГОДА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ РАЗРЯДЕ, 4 НА ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ СЛУЖБЕ, 8 ЛЕТ НА ЛЬГОТЕ И 5 В ЗАПАСЕ

КАЗАКИ

Этимология слова "казак" (на Украине — "козак") не определена. Возможно, от названия черкесского народа касоги, жившего на Дону и Днепре, есть и другие версии. Происхождение тоже стопроцентно не установлено. Этот субэтнос сформировался не позднее XIV века в степях между Московской Русью, Литвой, Польшей и татарскими ханствами. Главной особенностью казачьей жизни являлись военная организация с выборной системой управления и демократические порядки. После вхождения в состав России охраняли границы государства, служили в личной охране императора и брали Париж.

ВОИНСКОЕ ИСКУССТВО

Казачество во все времена не знало себе равных в искусстве джигитовки. Многие военспецы считают казаков непревзойденным в истории кавалерийским войском. Казаки воевали прекрасно во всех кампаниях, но особенно отличились в 1812 году, когда, возглавляемые атаманом Матвеем Платовым, сыграли важнейшую роль в разгроме наполеоновских войск. Служба казака по закону 1875 года продолжалась 20 лет, начиналась с 18-летнего возраста: 3 года в подготовительном разряде, 4 на действительной службе, 8 лет на льготе и 5 в запасе.

ПИТАНИЕ

Юг, много сена для скота, плодородная почва, большая река (Дон, Кубань, Днепр) под боком — возможно, казаки питались лучше всех остальных участников нашего списка. Казачество дало миру наиболее интересные блюда русской или украинской кухонь, даже борщ (пришедший к нам из Запорожья). Щи, сало, холодец, уха с помидорами и сливами или просто тройная, осветленная икрой; запеченная утка, лапшевник или вареники с картошкой, кулеш или вдруг бочка вареных раков; груши, вишня, виноград, моченые яблоки и арбузный мед.

АЛЬФРЕД БОГДАНОВ

О переедании здоровой пищи

"Казачий стол — яркий пример сбалансированного и здорового пищевого поведения. Блюда-маркеры, так сказать, для этого — рыба, овощи, фрукты, которых в рационе казаков всегда в избытке. Единственное: у казаков тучность не считается проблемой, а это свойство избытка питания".

РЕНАД МИНВАЛЕЕВ, КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

О пользе кофе

"В казачьей кухне также много турецкого влияния. Например, казаки издавна пили кофе — довольно полезный в умеренных количествах напиток. При желчнокаменной болезни и склонности к ней надо с утра пить кофе — это шикарное желчегонное, которое в Средиземноморском регионе используется повсеместно. Антиоксиданты, содержащиеся в кофе, помогают противостоять раку. Кофеин повышает выносливость на 25%, тонизирует нервную систему и еще на короткое время обеспечивает сокращение мышц с большей силой — все его свойства полезны для воина".

Рецепты

- **Тавранчук** Почистить и порезать рыбу (можно использовать судака, щуку, окуня, сазана) или баранью грудинку. Положить в казан или большой горшок, налить немного воды, можно полстакана молока (для рыбы) или кваса — для баранины. Добавить лук, зелень, соль, для мяса — соленые огурцы. Горшок поставить в духовку при температуре 120°, через 10 минут залить взбитыми яйцами (для рыбы), а также, если позволяет размер посуды, обвязать верх тряпкой и сверху залепить тестом. Томить час.
- **Кофе по-казачьи** Ингредиенты: 250 мл крепкого кофе, 250 мл красного сухого вина, 150 г водки, немного сахара. Все продукты смешать, но не взбалтывать. Не рекомендуется принимать в больших количествах.

Oral-B
электрические зубные щётки
Рекомендация стоматологов №1 в мире*
3D технология (возвратно-вращательные и пульсирующие движения) удаляет до 2-х раз больше налёта**
4 типа сменных насадок – выбери свою
Датчик давления подскажет, когда давление стало слишком сильным – для безопасности эмали и дёсен
Водонепроницаемая эргономичная ручка
2-х минутный таймер (4 х 30 сек.): сигнал каждые 30 секунд для чистки каждого из четырех квадрантов полости рта
Индикатор уровня заряда (полный/низкий)
Зарядное устройство абсолютно безопасно для использования в ванной комнате
реклама
*основано на исследовании, проведённом в 2008-2009 гг.
**по сравнению с обыкновенной мануальной щёткой.

САРМАТЫ

Эти ираноязычные племена кочевали по территории от реки Тобол на Востоке до Дуная на Западе в III в. до н. э. — IV в. н. э. Воинское искусство было частью воспитания детей, женщины воевали наравне с мужчинами. По оценкам некоторых историков, именно в войсках сарматов впервые появилась "катафрактарии", тяжелые кавалеристы: и конь, и наездник защищены броней, оружие — копье длиной 4-4,5 м. Катафрактарии были танками античности, их и использовали для аналогичных задач — прорыва обороны противника.

ПИЩА

Сарматов донских степей античные историки называли сарматами-гиппофагами, то есть конеедами. (Конь для сармата была всем — постелью, оружием, едой.) Традиционной пищей сарматов, как свидетельствуют археологические находки, были похлебка из жареного проса с конским молоком или кумысом с добавлением конской крови, также вяленая или жареная на костре конина и баранина.

АЛЬФРЕД БОГДАНОВ

О конеедстве

"Конина — очень полезное для человека мясо. Обладая всеми полезными качествами телятины, конина меньше влияет на уровень атерогенных липидов, то есть безопаснее для сосудов и сердца. Кумысом не стоит злоупотреблять людям с проблемами ЖКТ, но вообще это прекрасный иммуномодулятор, и главное, что он выступает стимулятором усвоения белка. Просо — сложный углевод, а углеводы необходимы и для производства энергии в организме, и для того, чтобы белок усваивался должным образом. Причем сложные углеводы работают в организме дольше и равномернее".

ФИТНЕС-РЕДАКТОР МН
ДМИТРИЙ СМИРНОВ

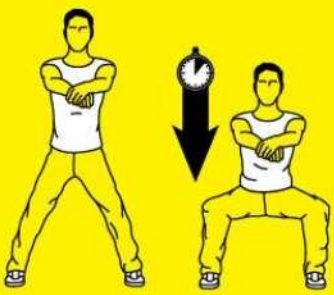
О фитнесе сарматов

"Темп шагов лошади совпадает с импульсами, которые мозг посылает к нижним конечностям при ходьбе, так что умение ездить на лошадях однозначно полезно для опорно-двигательного аппарата. Иппотерапию (лечение ездой на лошади) даже применяют для борьбы с церебральным параличом. А сражения на копьях, саблях и прочем уже неотъемлемая часть современного фитнеса. Взять хотя бы такой вид групповых занятий, как чанбара (или спочан) — поединки на безопасных копиях средневекового оружия, в основном японского. Правда, сражаются там пешими".

Тренировка сармата

Прирожденным наездникам, какими были все сарматы без исключения, нужны очень сильные ноги, способные без проблем переносить разноплановые нагрузки. Хочешь быть не хуже сармата — регулярно делай следующие упражнения:

СТОЙКА ВСАДНИКА: встань прямо, ноги расставь в стороны на расстояние двух шагов. Ступни держи параллельно, руки сложи перед грудью. Не наклоняясь вперед, согни ноги и опусти таз — в конечной точке твои ноги должны сформировать букву П. Останься в этом положении на максимально долгое время. Хороший показатель — 3-5 минут.



СПЛИТ-ПРИСЕД НА МЫСКАХ: встань в положение обычного выпада, выставив одну ногу вперед. Оторви пятку не только задней, но и передней ноги от пола, встав обеими ногами на мыски. В руки возьми пару гантелей. Сгибая переднюю ногу в колене, опускайся и возвращайся в исходное положение. Сделай 3-4 сета из 15-20 повторов для каждой ноги.

В РОУМИНГЕ МОЖНО СЭКОНОМИТЬ

Услуга Мир без границ

0 КОП/МИН ВХОДЯЩИЕ ВЫЗОВЫ

со 2-й по 10-ю минуту разговора

Исходящие — 8,90 руб/мин со 2-й минуты разговора

Звоните **0590531** Подключайте ***111*33*7#**

МТС

на шаг впереди

Бесплатно ответим на Ваши вопросы в роуминге **+7 495 766 01 66**

1-я минута входящего и исходящего вызова равна базовым роуминговым тарифам (для стран присутствия МТС в СНГ – 25 руб.), входящий вызов с 11-й мин. – 8,90 руб/мин. Услуга действует в международном роуминге в выбранной стране. Абонентская плата – 9 руб/день. На ТП «Европейский» услуга не распространяется на входящие вызовы. Цены указаны с НДС. Подробнее на www.mts.ru. Реклама

НИНДЗЯ

Ниндзя (“проникающий тайно”) — Человек-паук, Бэтмен, Джеймс Бонд и Супермен средневековой Японии. Универсальные бойцы, задачей которых, впрочем, было избегать прямых столкновений с противником — следовало лишь добыть нужную информацию и доставить куда нужно (ну, или незаметно ликвидировать заказанную жертву). Первая школа ниндзя возникла в VI веке, но расцвета эта профессия достигла в XV-XVI веках, в эпоху фактической гражданской войны в Японии. Фактически исчезли в начале XVII века, после объединения страны под властью сёгуна.

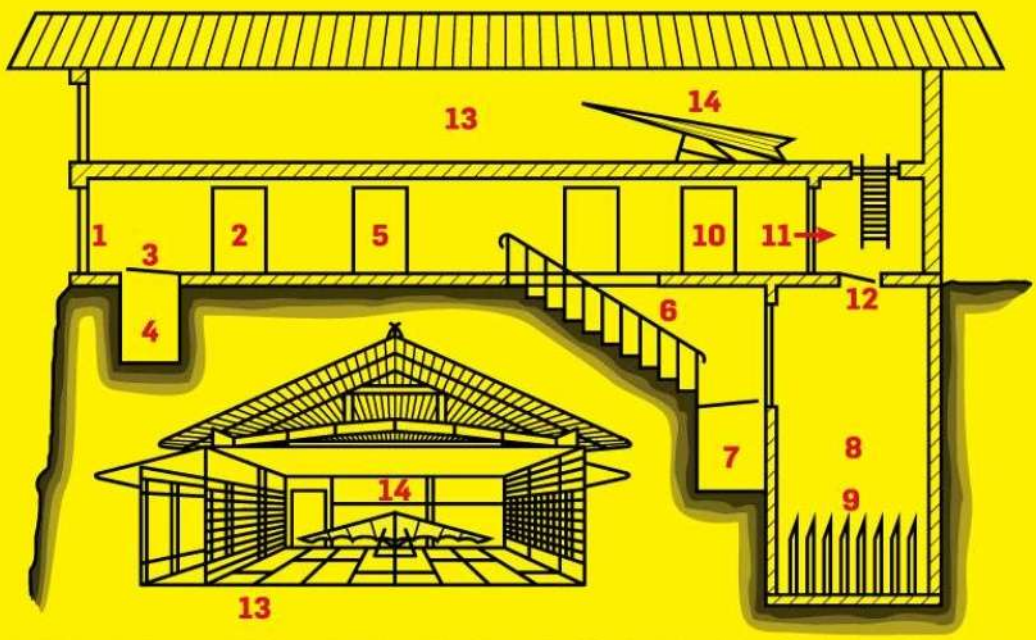
ТРЕНИРОВКИ

Люльку с младенцем при раскачивании ударяли о стены, чтобы ребенок инстинктивно сжимался. В год ниндзя уже мог пройти по бревну, потом и по веревке. Детям до двух лет делали болезненный массаж, чтобы они рефлекторно отталкивали руку массажиста. Дети учились имитировать звуки природы, бросать камни, лазать по деревьям, они играли с настоящим оружием и учились превращать в оружие все, что под рукой. Их приучали переносить холод, заставляя гулять без одежды в плохую погоду и сидеть в холодной воде. Ночное зрение вырабатывали тренировками и диетой из продуктов с повышенным содержанием витамина А — рыбий жир, телячья печень, зелень. С младенчества детей учили плавать. Жениться ниндзя не могли, не приветствовались и просто контакты с женщинами.

“НЕ СТОИТ СТРЕМИТЬСЯ СТАТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ НИНДЗЯ, ВЕДЬ ТРЕНИРОВКИ НИНДЗЯ ПОЛНОСТЬЮ РАСШАТЫВАЮТ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ”

Дом ниндзя

В префектуре Сига в Японии сохранился дом ниндзя клана Кога.



Он стоит на горе, и одна его стена выходит прямо к краю пропасти. В ней дверь (1). Ниндзя вбегал в помещение из другой двери (2), наступал на замаскированную крышку (3) неглубокого колодца (4) и там прятался. Специальное устройство при этом раскачивало дверь (1), обманывая противника. Дверь (5) вела в лабиринт. Убегая по лестнице (6), ниндзя прятался в яме с крышкой (7), а преследователь выбегал дальше — в яму (8) с заостренными бамбуковыми кольями (9). Дверь (10) была ловушкой — если она захлопнется, открыть ее было невозможно. Если ниндзя убегал через дверь (11) на потайной этаж (13), то преследователь проваливался в замаскированный люк (12) — а там снова колья. На потайном этаже находился летательный аппарат вроде дельтаплана (14). С его помощью ниндзя мог спокойно прыгать в пропасть, а врагам казалось, что ниндзя при помощи колдовства превращается в черную птицу.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ

О физической форме ниндзя

“Не стоит стремиться стать полноценным ниндзя, ведь тренировки ниндзя полностью расшатывают психическое и физическое здоровье. Да и кто бы заботился об их здоровье — шпион не должен был жить долго! Ведущие востоковеды, такие как Алексей Маслов, у которого я в свое время учился, вообще считали, что многие из описанных методов тренировки — не более чем выдумки потомков. Единственное, чем можно заинтересоваться, — умением ниндзя быть тихими, незаметными, прятаться и уходить от погони. Иногда это тоже полезно для здоровья”.

АЛЬФРЕД БОГДАНОВ

О японской еде

“Не стоит преувеличивать полезность японской кухни. Убедительных доказательств того, что прославленное японское долголетие обеспечивает именно местная кухня, — нет. Более того, полностью переходить на японское пищевое поведение другим народом вредно. Ведь, как сказал знаменитый физиолог Покровский, человек должен придерживаться традиций питания своего народа, так как его ферментная среда, то есть вещества, участвующие в пищеварении, структурирована именно для такого набора продуктов”.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК

О боевом воздержании

“На период максимальной абстиненции (воздержания) происходит повышение уровня тестостерона, а он отвечает и за агрессивность. Если в пути преодоления трудностей на финише маячит любовь, движение будет еще активнее. И этим всегда пользовались умные полководцы: “возьмете город — все бабы ваши”. А не победим — “враг заберет ваших женщин”...

ХВАРАНЫ

Живший в VI веке н. э. Чин Хун, правитель корейского государства Силла, повелел собрать мальчиков 14-15 лет из дворянских семей в военный корпус "Хваран" ("Мальчики-цветы"). Сначала в корпусе было всего 500 кадетов. Но через 100 лет хвараны (численностью уже 5000 человек) стали главной ударной силой на Корейском полуострове, благодаря которой Силла завоевала все остальные государственные образования в этом регионе. Корпус просуществовал около 750 лет, что является абсолютным рекордом для военизированных организаций такого рода.

ПОДГОТОВКА

Хваранов обучали не только владению оружием и приемам рукопашного боя, но и классической литературе, сложению стихов, музыке и танцам. Хвараны уделяли большое внимание красоте, нежности кожи и умению одеваться, ухаживали за волосами, делали рисунки на теле. Воины соревновались в умении незаметно распустить противнику санг-ту — узел волос на макушке. Для окраски волос и рисунков на теле использовалась хна. Она же вместе со спаржей, дягилем, женьшенем входила в состав средств для ухода за кожей.

Такая система давала удивительные результаты. Воин был не только сильным, но и умным, и видевшим свое отличие от остального населения. Ощущение "мы — немногие избранные, мы во всем лучше других" составляло основу единства корпуса "Хваран".

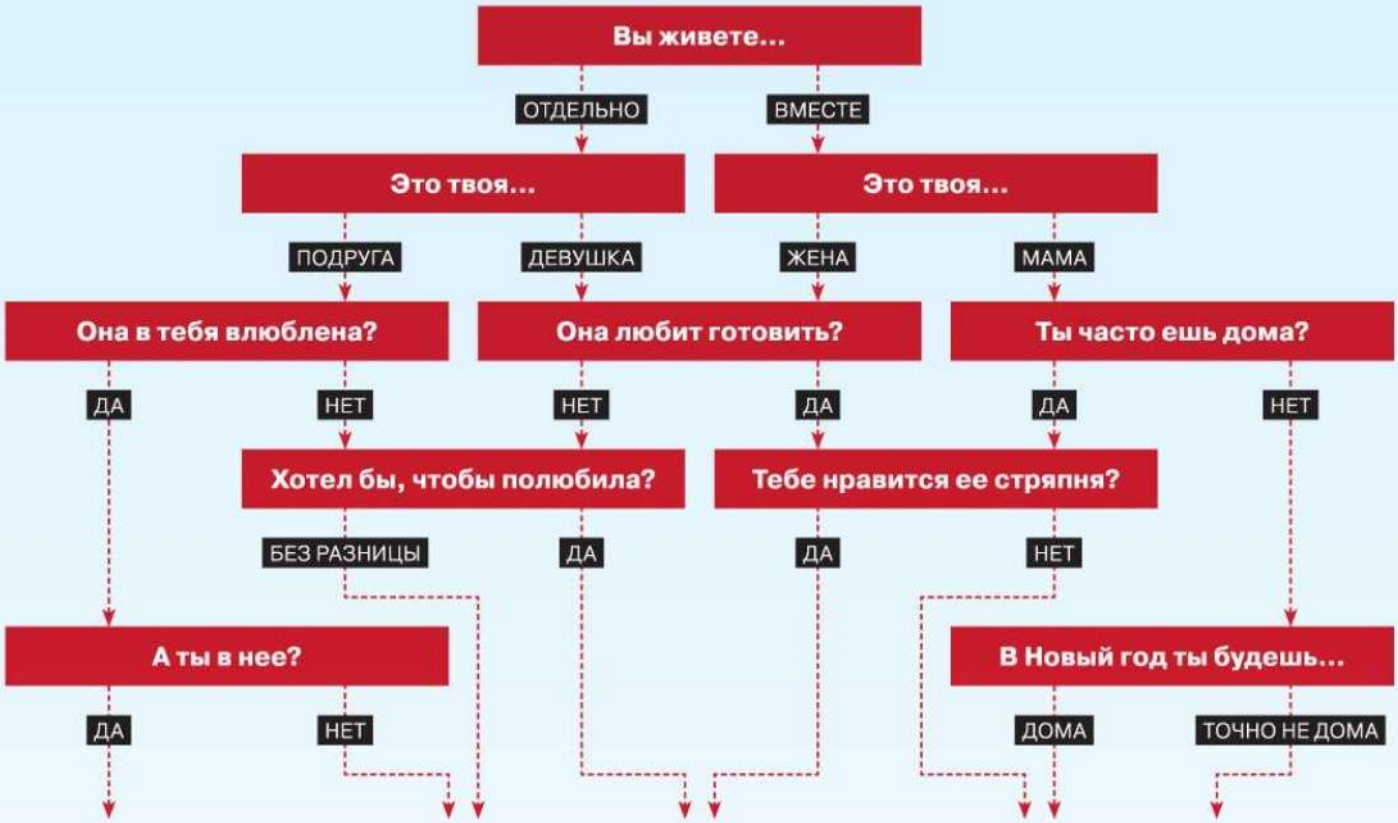
ДМИТРИЙ СМИРНОВ

О боевой подготовке

"Возможно, подготовка хваранов положила начало школе корейских единоборств, которых уже несколько десятков видов. Корейские единоборства — до сих пор наиболее динамично развивающиеся во всем мире боевые искусства. Традиционные местные системы, такие как теккён, правда, не пользуются большим спросом. А вот таэквондо, созданное в середине прошлого века, в одной из версий стало олимпийским видом спорта. Сравнивать их с китайскими и японскими сложно, поскольку корейские единоборства очень похожи на китайское ушу и определенно имели с ним общие корни, а современное таэквондо создано в результате смешения теккён и японского карате. По большому счету таэквондо не самое боеспособное искусство — очень небольшое количество спецслужб пользуются именно им. Зато хапкидо, больше похожее на смесь таэквондо и айкидо, — обучают корейских полицейских и спецназ многих стран".

Выбери подарок!

На носу Новый год, а значит, пора выбирать подарки. Чтобы облегчить тебе это нелегкое дело, мы составили специальный тест. Ответ за ответом ты проложишь себе путь к отличному подарку для (мы верим) отличной женщины. Итак, вперед!



ORAL-B PROFESSIONAL CARE

Электрическая зубная щетка Oral-B Professional Care — вещь, которая реально показывает, что человек тебе не безразличен. Она не повреждает эмаль, а очищает ее оптимальным образом и сама напомнит, когда пора сменить насадку. Встроенный таймер отсчитает рекомендованные стоматологами 2 минуты, а пульсирующие движения насадки помогут в два раза эффективнее удалить зубной налет. Кстати, раз ваши отношения вот-вот станут более близкими, очень кстати будет то, что в комплекте идут сразу 3 насадки. Так что, если уже 1 января вы проснетесь вместе, тебе тоже будет чем почистить зубы! На выбор: отбеливающая насадка, насадка для чувствительных зубов и вариант для тщательной чистки.

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

Нейтральный подарок, который может стоить именно столько, сколько ты хочешь. Некоторые считают сертификат слишком холодным презентом, но часто он оказывается куда более полезным. Так, многие девушки предпочтут сами выбрать себе духи, вместо того чтобы потом из вежливости душиться теми, что выберешь ты.

BRAUN MR 740CC

Есть куча кухонных приборов, которые годами пылятся в шкафах, но Multiquick MR 740cc явно не из их числа и не будет лежать без дела. Он беспроводной, и, значит, ему не нужна розетка. Он обладает антиразбрызгивающей системой, а стало быть, не испачкает платье, если готовка происходит накануне прихода гостей. Он достаточно мощный, чтобы справиться с любым продуктом, а также идеально удобен и, как и всякая немецкая техника, бескомпромиссно качественен и почти вечен. Все это гарантирует, что с Multiquick MR 740cc захочется готовить еще больше и чаще, чем раньше. В праздничные дни он будет очень даже актуален!

КНИГА РЕЦЕПТОВ

Книга, сам знаешь, лучший подарок. Ну а дорогая, красиво изданная книга рецептов — лучший подарок для хозяйки. Купи его — и праздничный стол украсят новые гастрономические шедевры.

ЛЮБИМОЕ КИНО

Разыщи и купи (скачай/запиши) все ее любимые фильмы. Красиво оформи подарок и положи под елку. Теперь, даже если "Голубой огонек" будет скучным, ей грустить не придется.

ЧЕГО ХОТИМ МЫ, МУЖЧИНЫ

Ты заметил, что тест рассчитан на подарки для женщин. Это потому, что лучший мужской подарок этого года не нужно долго выбирать. Он перед тобой. Braun Series 7 — самая совершенная бритва Braun: 10 000 микровибраций в минуту позволяют за одно движение сбрить то, что другие сбривают за два, плавающая в четырех направлениях головка, интерактивный триммер и система Clean & Renew™, чистящая и заряжающая бритву.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АПАЧИ

Группа кочевых племен североамериканских индейцев, издревле гонявшая бизонов по нынешним штатам США — Аризоне, Нью-Мексико, Оклахоме, Техасу. Последними из индейцев прекратили сопротивление колонизаторам, с середины XVI века и вплоть до 1883 года воевали последовательно со всеми, кто претендовал на их земли, — испанцами, мексиканцами, американцами. Противники многократно превосходили апачей в численности, но не в умении воевать. В 1883 году генерал США Джордж Крук три месяца гонялся по Мексике за отрядом апачей племенного вождя Джеронимо (Гоятлая). У Крука было 5000 солдат регулярной армии, у Джеронимо — около 50 всадников. В результате апачи оторвались от преследования, потеряв девять человек. Потери Крука — около тысячи солдат.

МИРОВОСПРИЯТИЕ

Весь окружающий мир апачи считали живым, духи были у деревьев и скал, а бизоны обладали священной силой. Духи защищали апачей, наделяли необыкновенной силой и ловкостью. Апачи никогда не наказывали детей, которых считали носителями доброго духа. Они совершали обряды общения с духами, и если высшие силы не отвечали, шаман чувствовал недомогание. Известен случай, когда индеец случайно не поприветствовал как должно сову, после чего у него началась тахикардия и озноб на фоне тревожного приступа.

ТРЕНИРОВКИ

Апачи в ранг высших добродетелей возносили выносливость, ловкость, меткость, силу — свойства разных животных, которые помогали им охотиться на бизонов и оленей. В пустыне не очень много фруктов и сала, потому белые здесь часто голодали. А преследуемые ими апачи питались плодами кактуса, лошадиным и бизоньим мясом, хлебом из бобовой муки, кедровыми орехами и ягодами можжевельника. И отлично себя чувствовали.

С детства они ходили по горам, тренировались в стрельбе из лука, могли пробежать в день 100 км. Однажды 80 мексиканцев окружили легко раненого индейца из отряда Джеронимо. Он укрылся за большим камнем, убил 11 мексиканцев (после чего остальные сбежали), а потом присоединился к своим товарищам, хотя конь его был убит и он догонял всадников пешком.

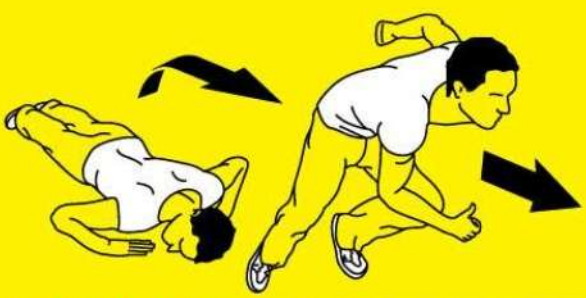
ВИКТОРИЯ МОРОЗОВА
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПСИХОЛОГ

Об анимизме

“Из близости к матери и взаимной любви у младенца возникает надежда, понимание того, что ты не один и в трудную минуту можешь получить помощь. Когда человек вырастает и уходит от матери, ему нужна замена, чтобы преодолеть чувство покинутости и безнадежности. Вот, собственно, простое объяснение антропоморфизма и анимизма у индейцев. Если ты веришь в добрых духов, ты не один — тебя охраняют твои реки, горы и животные. А если придет злой дядя-дух, ты позовешь маму (доброго духа), и все счастливо уладится. Кстати, увлечение шаманизмом и преувеличение роли индейской культуры является важным маркером наркомании, так как изменение картины мира у наркоманов происходит именно в сторону аутизма и анимизма”.

Тренировка индейца

Ловкость, быстрота и нечеловеческое умение сохранять равновесие всегда были неоценимо важны для любого индейца. Эти два упражнения помогут тебе почувствовать себя молодым представителем апачей.



ВЫБЕГАНИЯ ИЗ УПОРА ЛЕЖА: ложись на пол, вытянув тело в линию. Руки согни в локтях и поставь ладони под плечи. Резко вскочи на ноги и сделай максимально быстрый рывок вперед. Пробежав 10–15 м, немедленно упади обратно в упор лежа, поддержав падение руками. Отожмись 3–5 раз и вновь беги вперед. Передвигаясь таким образом, преодолей не менее 400 м. Во времена индейцев этого расстояния было достаточно, чтобы уйти из-под обстрела вражеских стрел и томагавков.

КУВЫРКИ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ: сядь на корточки, немного ссутулив спину, руки поставь на пол. Сделай серию из 3–4 кувырков вперед и сразу же выпрыгни вверх, с силой оттолкнувшись ногами от пола. Постарайся во время прыжка удерживать корпус вертикально и не терять равновесие. Сделай 7–10 подходов.

ВЕСЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР АПАЧИ СЧИТАЛИ ЖИВЫМ, ДУХИ БЫЛИ У ДЕРЕВЬЕВ И СКАЛ, А БИЗОНЫ ОБЛАДАЛИ СВЯЩЕННОЙ СИЛОЙ

ВИКИНГИ

Собирательное название скандинавских морских воинов (и очень часто — разбойников), терроризировавших Европу в Средние века. Французы называли их норманнами (“северными людьми”, отсюда — Нормандия); англичане всех скандинавов считали датчанами, а славяне, греки, хазары, арабы — варягами. Викинги правили Англией, грабили Париж и осаждали Константинополь. А если ты разделяешь популярную “норманнскую теорию” и знаешь, кто такой Рюрик, то тебе будет особенно интересно читать эту часть статьи — в ней речь идет о предполагаемых основателях Российского государства.

ПИТАНИЕ

Мощные и высокие для своего времени (170-175 см) воины должны были хорошо питаться. Основу рациона викингов составляли мясо и рыба (в изобилии), зерна злаков. Мясо и рыбу обычно варили. Для хранения сушили и солили. Из ржи, овса, ячменя и разных сортов пшеницы обычно готовили кашу. Поскольку викинги — народ северный, с фруктами и овощами были сложности, от авитаминоза спасали травы и коренья. Женщины в поселениях викингов выращивали зеленый горошек, конские бобы, чеснок, дягиль, хмель, пастернак и морковь, занимались бортничеством, собирали лесные ягоды, грибы. Викинги в это время пили пиво (конечно!), молоко и мед.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ,

О мухоморах

“По некоторым сведениям, викинги особого отряда — берсерки — перед боем опьяняли себя мускарином, ядом мухомора. Берсерки сражались двумя мечами и без кольчуги (в рубахах или голыми по пояс) и наводили ужас на ограбляемые народы. Можно признать, что мухоморы — это полезная для боя вещь. И не только потому, что это вещество наделяло необыкновенной силой и нечувствительностью к боли. Настойка мухоморов снимала типичную для стрессовых ситуаций заторможенность психики. Воин не впадал в ступор при виде кучи озверевших бородатых мужиков с топорами, а пер на них с мечом наперевес. Ярость — главное оружие воина. Правда, говорят, что через три часа после приема мускарин вызывал неудержимый понос, но берсеркам это не мешало. Свои боевые задачи к этому моменту они уже выполняли”.

Рецепт каши викинга

НА 4-6 ПОРЦИЙ:

2 стакана дробленых зерен пшеницы (предварительно замочи их на ночь, чтобы не было так сложно жевать)
2 стакана ячменя
Полная горсть пшеничной муки
Горсть измельченных ядер лесных орехов
4 ст. л. меда
Порезанные на дольки яблоки и груши, по вкусу

1. Засыпь пшеницу, муку и ячмень в большую кастрюлю. Залей 10 стаканами воды и поставь на огонь.
2. Равномерно помешивай кашу и время от времени снимай кастрюлю с огня на минутку. При необходимости добавляй еще воды.
3. Через 30-40 минут клади мед, орехи и фрукты. Вари еще минут 15-20, так чтобы зерно разварилось.
4. Подавать кашу следует теплой, добавив холодных сливок при желании.

АНОМАЛЬНОЕ ЛЕТО 2010:

опасность для иммунитета

Для умеренного климата большей части России характерны резкие перепады давления, температуры воздуха и направления ветра, вызванные частыми циклонами. Однако палящий зной – явление весьма редкое для наших широт. Поэтому лето 2010-го иначе как аномальным, и не назовешь – в течение 8 недель подряд дневная температура превышала 30-градусную отметку. История метеонаблюдений в России впервые зафиксировала подобный прецедент.

Как мы спасались от жары? Включали кондиционеры на максимально низкую температуру, сидели возле вентиляторов, принимали холодный душ или ванну и пили много ледяной воды. Может ли это отразиться на нашем здоровье? К сожалению, да. Учеными доказано, что любая температурная нагрузка – будь то переохлаждение, перегрев, любое резкое изменение температуры (на 8 градусов и больше) – бьет по нашему иммунитету. Наш организм лишается естественной защиты и становится более подверженным постоянно присутствующей вокруг нас опасности. Чтобы подхватить простуду, нам уже не нужно, как в детстве, очень стараться заболеть – есть по 3 порции мороженого за раз, стоять под дождем в луже.

Достаточно сделать всего несколько глотков холодного молока, чуть-чуть недосушить волосы феном, поймать сквозняк в маршрутке или совсем немного промочить ноги. Не говоря уже о том, что представляют для нас огромную опасность простуженные люди рядом, если наш иммунитет переживает временные трудности. Одного поцелуя, одного глотка чая из чужой чашки может быть достаточно, чтобы ваш организм запросил себе больничный. И уж совсем обидно, что в таких условиях вы в прямом смысле притягиваете к себе вирусы: один чих в метро, один кашель Вам в спину на улице – и Вы уже сообщник заразившего Вас человека.

*Термин «**иммунитет**» употребляли лекари еще до нашей эры, обозначая организм, устойчивый к заразной болезни. Соответственно, главная функция нашего иммунитета – защищать организм от инфекций. Современная медицина не только расширила это понятие, но и выявила факторы, неблагоприятные для иммунной системы, и определила иммуностимулирующие средства. Так, сегодня мы знаем, что иммунные клетки, находящиеся в костном мозге, тимусе (вилочковой железе), селезенке, лимфатических узлах и лимфоидной ткани, нуждаются в витаминах А, С, Е и В, а также в таких микроэлементах, как селен, цинк, железо. Недостаток последних замедляет деление иммунных клеток и снижает их общую активность.*

Поэтому хорошее средство, поддерживающее иммунитет, должно быть комплексным. Таким как **ТераФлю Иммуно**. В его составе впервые объединены три натуральных компонента, направленных на укрепление защитных сил организма: витамин С – главный защитник организма в борьбе с простудными заболеваниями, эхинацея с ее выраженным противовоспалительным действием и цинк, препятствующий возникновению иммунодефицита в организме.

ТераФлю Иммуно создан специально для помощи организму, ослабленному неблагоприятными экологическими условиями, несбалансированным питанием, нагрузками, стрессами и множеством других факторов, ставших спутниками современной жизни. Благодаря своим активным компонентам ТераФлю Иммуно способствует восстановлению естественных защитных функций организма.

ТераФлю Иммуно очень удобен в использовании. Вам не придется запивать его водой, потому что гранулы Терафлю Иммуно тают на языке. А новые компактные пакетики Терафлю Иммуно уместятся в любой сумочке или любом кармане.

ТераФлю
НЕКОГДА БОЛЕТЬ!

Новартис Консьюмер Хелс, Швейцария

БАД. Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У. 5243.6.09 от 01.06.2009. На правах рекламы.

КОРОЛЕВСКИЕ МУШКЕТЕРЫ

Военные формирования (на пике формы — две роты общей численностью около 600 человек) конных стрелков. Личная охрана королей Франции во время походов и посольств в 1622-1775 годах. Своего рода элитная военная школа, через которую (срок службы 3-4 года) прошли многие дворяне королевства. От казны мушкетерам выдавался только мушкет — отсюда и название, остальное покупали сами. Девиз — Quo ruit et lethum ("С нами атакует смерть"). Наибольшую известность (в том числе благодаря романам Александра Дюма) получил капитан-лейтенант Шарль Ожье де Бац де Кастельмор, граф д'Артаньян, руководивший ротой мушкетеров в 1667-1673 годах.

Тренировка мушкетера

Во времена мушкетеров легко можно было погибнуть от руки любого заезжего дуэлянта, особенно если тот оказывался более гибким и быстрым, чем ты. Вот почему мобильность тазобедренных суставов и умение мгновенно переходить от защиты к атаке были жизненно необходимыми качествами.

ВЫПАД ВОИНА: поставь одну ногу далеко вперед, примерно на расстояние двух широких шагов, и согни ее в колене. Другую ногу поставь на носок, наклонись и обопрись руками об пол. Прогибая спину и стараясь держать корпус вертикально, а заднюю ногу полностью прямой, опусти таз максимально глубоко. Сделай в нижней точке выпада 20-30 ритмичных покачиваний вверх-вниз и смени ногу. Выполни 3-4 подхода для каждой ноги.

УХОД ОТ АТАКИ В ГОЛОВУ И НОГИ С КОНТРАТАКОЙ: встань прямо, развернувшись к предполагаемому противнику полубоком, правая нога впереди. Быстро согни ноги в коленях, словно уходишь от режущего удара шпагой в голову. Немедля подпрыгни, подняв в верхней точке прыжка оба колена к груди. Приземлившись, сразу же сделай правой ногой выпад вперед. Правую ногу согни до параллели бедра с полом, стопу левой не отрывай от земли. Вытяни правую руку вперед, левую отведи назад, а тело расположи в одну линию с задней ногой. Для пущей достоверности возьми в правую руку гантель весом 3-5 кг. Сделай по 10-15 выпадов для каждой руки.

АЛЬФРЕД БОГДАНОВ

О еде Портоса

“Я очень высоко ценю пищевую традицию Франции: обилие углеводов утром, хороший обед и уже совсем культовый ужин, на котором обычно едят легкий белок — рыбу, курицу, индейку — с овощами, именно то, что требуется вечером. При этом вино в небольших дозах очень способствует пищеварению, не причиняя вреда печени. Винная культура Франции позволяет им не алкоголизироваться, у нас же вино — это все равно способ напиться”.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК

О любвеобильности Арамиса

“Если в среде общения признают, что быть самцом, беспрерывно покоряющим женские сердца, престижно, то, чтобы повысить внутренний статус в группе, нужно стремиться стать таковым. Или хотя бы многократно восхвалять свои сексуальные способности, споря с реальностью”.

ВИКТОРИЯ МОРОЗОВА

О дружбе д’Артаньяна

“Мужская дружба в таких коллективах, как рота мушкетеров, очень крепка — от нее зависит сама жизнь. Причем в данном случае главное проявление дружбы — это как раз именно “один за всех и все за одного”, то есть четко осязаемая сторона дружбы. Слова тут не принимались во внимание. Мушкетеры могли грубо подтрунивать друг над другом, и это не считалось оскорблением, так как в следующий момент этот человек мог спасти тебе жизнь. Такую дружбу, кроме военных коллективов, мы можем наблюдать в спортивных командах”.

Кто ты из героев древности?

Освежи в памяти мифическую историю Древней Греции, а затем пройди наш тест и выясни, на кого из легендарных героев похож ты и чем эта схожесть тебе грозит?

Идеальный спорт для меня, это...
А) футбольный матч ☐
Б) классическое многоборье ☐
В) шахматы ☐
Г) пейнтбол ☐

Мой девиз:
А) “Один за всех и все за одного!” ☐
Б) “Нет нерешаемых проблем!” ☐
В) “Кто ищет, тот всегда найдет!” ☐
Г) “Пленных не брать!” ☐

Окружающие считают меня...
А) лидером ☐
Б) настойчивым ☐
В) умным ☐
Г) смелым ☐

Я бы хотел быть более...
А) независимым от чужого мнения ☐
Б) независимым от обстоятельств ☐
В) спокойным ☐
Г) постоянным ☐

Я бы хотел быть более...
А) самодостаточным ☐
Б) беззаботным ☐
В) удовлетворенным жизнью ☐
Г) уравновешенным ☐

Я больше всего боюсь потерять...
А) репутацию ☐
Б) надежду ☐
В) свободу ☐
Г) гордость ☐

Лучшее решение проблем — это...
А) слаженная работа в команде ☐
Б) умение никогда не сдаваться ☐
В) хорошее планирование ☐
Г) жестокая и беспощадная борьба ☐

Как бы ты провел свободное время
А) устроил пацанскую вечеринку ☐
Б) поработал сверхурочно ☐
В) попробовал что-нибудь новенькое ☐
Г) поиграл в приставку ☐

ЕСЛИ ТЫ ОТМЕТИЛ В ОСНОВНОМ...

А

ТЫ — ЯСОН
Миссия: переборотьтрудности
Страх: одиночество
Достоинство: справедливость

ИСТОРИЯ: злой дядя отправил Ясона в опаснейшее путешествие — в далекую Колхиду за золотым руном. Вместе с другими героями — легендарными аргонавтами — он отправляется в плавание. Действуя сообща, они справляются со всеми трудностями и приключениями, включая встречу с амазонками.
ЯСОН В ТЕБЕ: ты можешь объединять людей и вдохновлять их на подвиги (включая подвиги за барной стойкой). Для тебя нет страшнее наказания, чем одиночество в пятницу вечером. Собственно, этого тебе и не хватает — умения наслаждаться одиночеством.

Б

ТЫ — ГЕРАКЛ
Миссия: доказать свою силу
Страх: эмоции
Достоинство: вера в себя

ИСТОРИЯ: незаконнорожденный сын Зевса. По договору Зевса и Геры Геракл должен был совершить 10 подвигов по приказу своего кузена, царя Еврисфея. В итоге подвигов было совершено 12, а после смерти Геракл стал богом.
ГЕРАКЛ В ТЕБЕ: твоя тяга к преодолению все новых испытаний — прекрасное качество, но помни, что даже Геракл мог держать мир на своих плечах лишь короткое время. Всех дел не сделаешь и всех денег не заработаешь — иногда стоит банально побездельничать.

В

ТЫ — ОДИССЕЙ
Миссия: найти дорогу домой
Страх: поддаться на провокацию
Достоинство: хитроумие

ИСТОРИЯ: Одиссей придумал легендарного троянского коня. Приключения и женщины растянули путь с троянской войны на родную Итаку на долгих 10 лет, о чем подробно рассказал поэт Гомер в своей “Одиссее”.
ОДИССЕЙ В ТЕБЕ: ты не можешь удержаться от соблазна ввязаться в очередное приключение. Жизнь, полная событий, — это прекрасно, но все же постарайся научиться наслаждаться не только процессом, но и результатами. И да, если твоя Пенелопа где-то далеко, это не повод крутить интриги с разными там церцеями и калипсо.

Г

ТЫ — АХИЛЛ
Миссия: повелевать и завоевывать
Страх: поражение
Достоинство: дисциплина

ИСТОРИЯ: главный козырь греков в войне с троянцами, Ахилл отказался от дальнейшего участия в войне после ссоры с царем греков Агамемноном. Только смерть друга Патрокла заставила его вернуться на битву. Косил троянцев, как траву, пока, наконец, бог Аполлон не убил его выстрелом в пятку — единственное уязвимое место героя.
АХИЛЛ В ТЕБЕ: ты справедливо считаешь себя способным на многое, но, в отличие от греческого героя, должен помнить — даже у самых сильных из нас есть свой аналог ахиллесовой пяты. Не замахивайся на большее, чем ты можешь сделать. ■

ИМПУЛЬС | №3

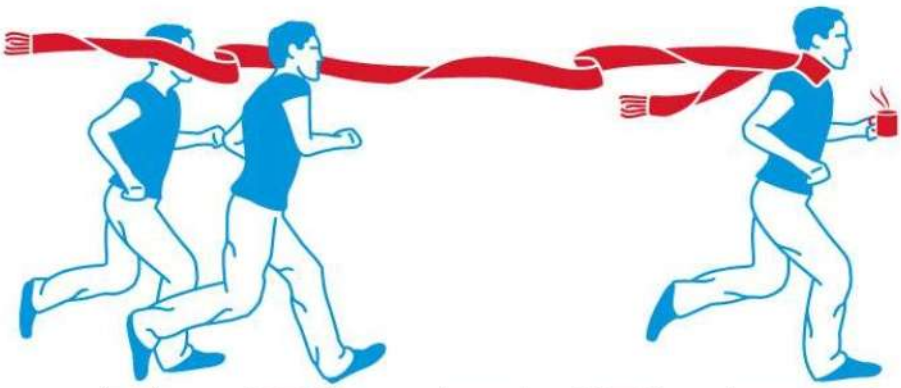
СТОИТ НАПОМНИТЬ ГЛАВНОЕ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

1/2

КИЛОГРАММА ПЕЛЬМЕНЕЙ ПОНАДОБИТСЯ ТЕБЕ, ЧТОБЫ СВАРИТЬ ПИТАТЕЛЬНЫЙ СУП. ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ — НА 140 СТР.

£100

СТОИМОСТЬ ПОСЕЩЕНИЯ СЕКС-ВЕЧЕРИНКИ В ЛОНДОНЕ С ПАРЫ. РЕПОРТАЖ О БРИТАНСКИХ ЗАКРЫТЫХ КЛУБАХ — НА СТР. 160



42 195

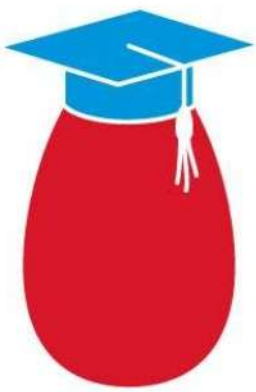
МЕТРОВ ПРОБЕЖАЛ РАЙАН РЕЙНОЛДС, БОЛЕЯ БРОНХИТОМ, ВО ВРЕМЯ ЕЖЕГОДНОГО НЬЮ-ЙОРКСКОГО МАРАФОНА THE ING NEW YORK CITY MARATHON. ЗАЧЕМ — ЧИТАЙ НА 134 СТР.

КОНИНА

ТРАДИЦИОННАЯ ПИЩА САРМАТОВ, ОНА БЕЗОПАСНЕЕ ДЛЯ СОСУДОВ И СЕРДЦА, ЧЕМ ТЕЛЯТИНА. СЕКРЕТЫ ВОИНОВ ПРОШЛОГО — НА 180 СТР.

10

ЛЕТ СЫН ФРЭНКА СИНАТРЫ БЫЛ МУЗЫКАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ СВОЕГО ОТЦА. ЧЕМУ ДЕТИ УЧАТСЯ У ОТЦОВ — НА 150 СТР.

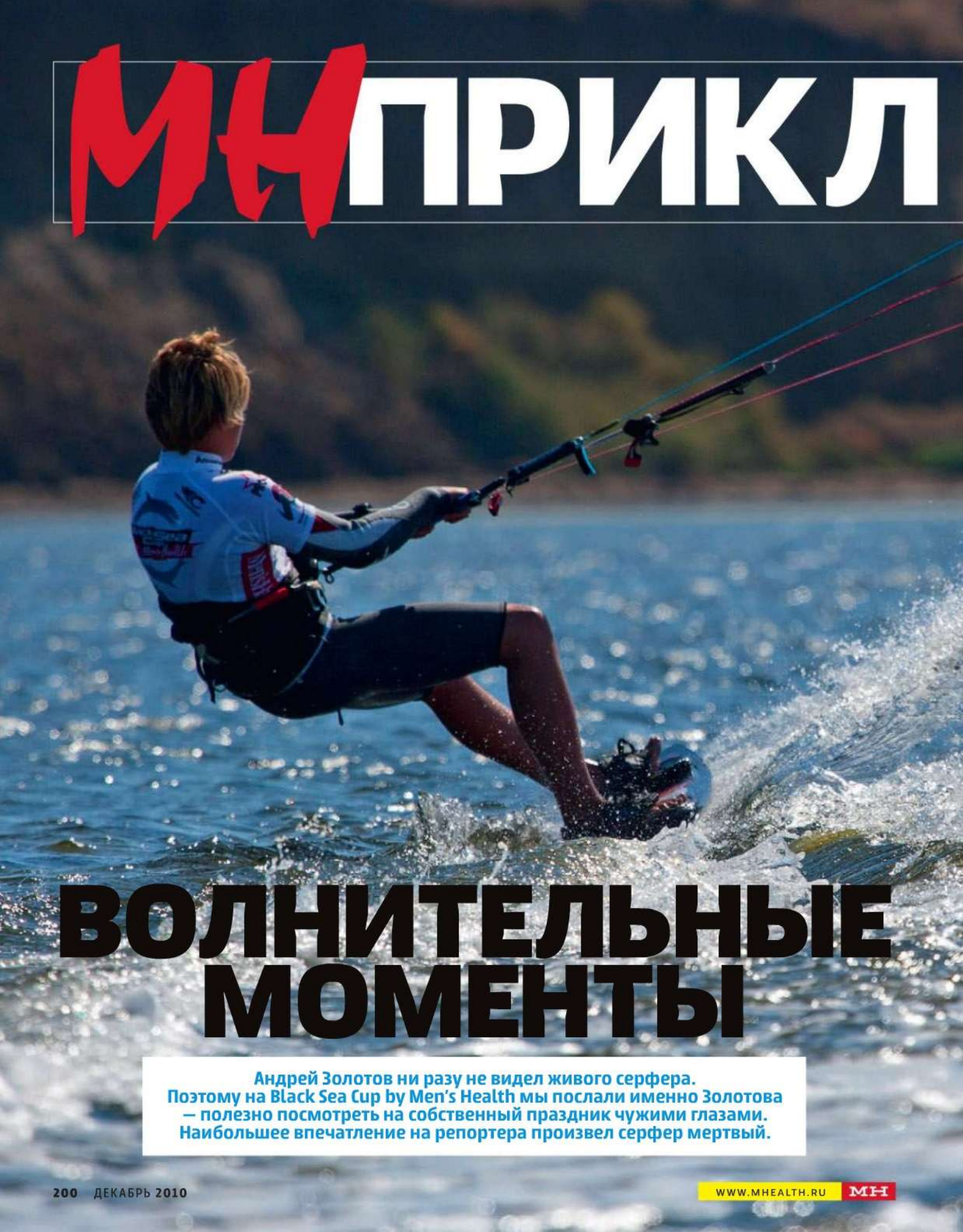


25%

ПОТЕРЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ В РОССИИ СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО МЫ ПИТАЕМСЯ ПЛОХО И НЕПРАВИЛЬНО. КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ПОКУПАТЬ, А КАКИЕ НЕТ — НА 170 СТР.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Архангельск
Астрахань
Владивосток
Владикавказ
Вологда
Екатеринбург
Железнодорожный
Зеленоград
Иваново
Иркутск
Йошкар-Ола
Калининград
Курган
Люберцы
Магадан
Магнитогорск
Махачкала
Минск
Москва
Мытищи
Нижневартовск
Нижний Новгород
Омск
Оренбург
Пермь
Рязань
Самара
Санкт-Петербург
Саратов
Старый Оскол
Сургут
Тюмень
Улан-Удэ
Ульяновск
Уфа
Ханты-Мансийск
Якутск
Ярославль
Реклама
GLENFIELD®
Show-room(Москва) +7(495)926-2338; +7(495)926-2339 www.glenfield.ru

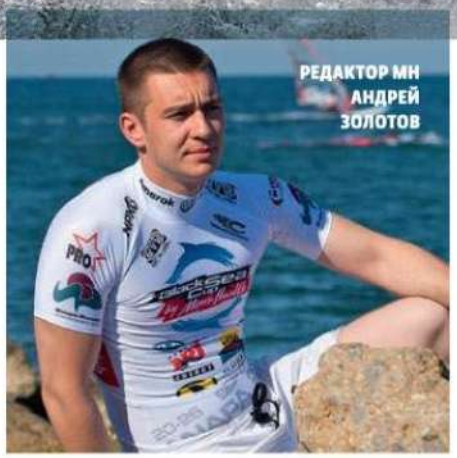


ВОЛНИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ

Андрей Золотов ни разу не видел живого серфера. Поэтому на Black Sea Cup by Men's Health мы послали именно Золотова — полезно посмотреть на собственный праздник чужими глазами. Наибольшее впечатление на репортера произвел серфер мертвый.

ЮЧЕНИЕ

Что? Открытый чемпионат России по виндсерфингу и кайтбордингу Black Sea Cup by Men's Health.
Где? Виндсерфинг — пляж Высокий Берег (Анапа). Кайтбординг — коса Голенькая (36 км от Анапы, 6 км от станицы Благовещенская).
Когда? 19–26 сентября 2010 года.
Будет? Black Sea Cup 2011 планируется на 18–25 сентября 2011 года. Место проведения то же.
Как добраться? Перелет Москва–Анапа–Москва — от 10 000 руб.
Принять участие? К соревнованиям допускаются как любители, так и профессионалы. Для участия в большинстве дисциплин чемпионата достаточно зарегистрироваться на www.blackseacup.ru либо прямо на месте в первый день соревнований.



РЕДАКТОР МН АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ

КТО ДУМАЕТ, ЧТО АНАПА — ЭТО ДЕТСКИЙ курорт и белые панамки, тот глубоко ошибается. Здесь уже много лет собираются (с мыслями, с силами да и просто большими стаями) серферы, а в конце сентября тут случается соответствующий чемпионат России. Почему? Велика Россия, а покататься негде. Как говорят, на европейской части страны "дует только Анапа". В смысле это единственное место, где ветер и волна такие, что можно нормально кататься. Виндсерферам идеально подошел пляж Высокий Берег в самой Анапе, кайтеры летают над Кизилташским лиманом недалеко от города. Вот сюда я и прибыл.

БЕРЕГ

"15, 16, 17…" — отжимаюсь я обратным хватом от унитаза. Унитаз в данном случае — не центр композиции, а лишь спортивный снаряд. На пляж к серферам хотелось бы явиться с раздутыми трицепсами-бицепсами…

Пляж Высокий Берег действительно лежит под обрывом. Шикарный с этого обрыва вид. Море кишит похожими на акульи плавники парусами. Это виндсерферы — то ли разминаются, то ли уже гоняются. Еще предстоит понять. Замечаю внизу на пляже навес, под которым складируют доски и паруса (серферы это называют "матчасть"). Сейчас спокойненько спустимся с холма и рассмотрим все стадо поближе.

Похрустывая галькой под ногами, дохожу до навеса, из-под которого спортсмены шустро выхватывают доски и выбрасывают их на воду, потом то же происходит с парусами. Поднимают из воды парус за веревку (это старт-шкот), ловят ветер и устремляются. Все. Соревнование происходит настолько далеко от берега, что хоть о погоде пиши.

Я замечаю под навесом белобрысого парня в спортивных темных очках и с рацией на груди. Инструктор по виндсерфингу Артем Ромашкин (Ромашка) отвечает за организацию соревнований и легко соглашается угоститься со мной пивом *(Не более двух бокалов в день! — Прим. ред.)*. "Анапские серферы пьют только "Новоросс", — говорит, отхлебывая из пластикового стакана, инструктор.

МЕСТО ВСТРЕЧИ

Black Sea Cup, Открытый чемпионат России по виндсерфингу и кайтбордингу, проходит в Анапе с 2005 года. Это наиболее подходящее место для такого рода турнира в европейской части России: стабильные (а не порывистые) северные ветры скоростью 6–12 м/с. Стабильность обеспечивает равнина перед Азовским морем, горы, стоящие за Анапой, да и разница температур Азовского и Черного морей. Плюс тут разнообразный ландшафт. К примеру, условия для кайтеров — ветер + неглубокая вода без волн — обеспечивают характерные для этих мест лиманы.

В 2010 году в число организаторов вошел наш журнал, что отражено в названии турнира (Black Sea Cup by Men's Health). В соревнованиях приняли участие 278 спортсменов из 39 городов России. Судьи отмечают, что впервые за 6 лет состязаний ветра было достаточно для проведения всех запланированных гонок — а это без малого по 15 в каждом классе. Всего в 2010-м было разыграно 22 комплекта медалей. Победители в категории "профессионалы":

ВИНДСЕРФИНГ

Олимпийский класс RSX:
Дмитрий Полищук (мужчины)
Татьяна Базюк (женщины)
Класс "Формула": Вадим Евтеев

КАЙТБОРДИНГ

Дисциплина "Фристайл":
Евгений Новожеев (мужчины)
Светлана Турчина (женщины)
Дисциплина "Курс-рейс":
Максим Шайдаков

Полный список призеров — на www.blackseacup.ru

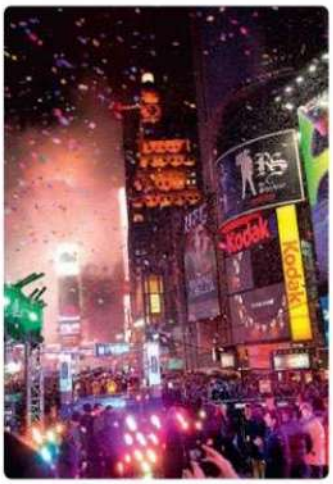
ВСЕГДА ОТКРЫТАЯ ВИЗА

ЕСЛИ ТЫ ВДРУГ СИДИШЬ И ДУМАЕШЬ, КУДА БЫ МАХНУТЬ НА НЕСКОЛЬКО СВОБОДНЫХ НОВОГОДНИХ ДНЕЙ, ВОТ ТЕБЕ НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ИДЕЙ. И, ГЛАВНОЕ, ПОДСКАЗКА, КАК СДЕЛАТЬ ПОЕЗДКУ ПРИЯТНОЙ И УДОБНОЙ.

КЕЙПТАУН

Прежде всего – это Африка, что само по себе звучит. К тому же давно ли ты встречал Новый год летом? Кейптаун – самое старое европейское поселение в Южной Африке и, благодаря мешанине архитектурных стилей, один из красивейших городов мира. Тебя тут поджидает щекочущая нервы канатная дорога на Столовую гору (гора – символ ЮАР), единственный в мире "Аквариум двух океанов" и, если не захочешь сидеть в городе, прямая дорога на мыс Доброй Надежды. Встретить на нем Новый год довольно символично, согласись.

Проверь, с тобой ли Visa. Потому что это удобно. Даже потеряв карту, ты не потеряешь деньги: ее можно заблокировать, сделав всего один звонок. К тому же держатель Visa Gold сможет получить наличные в течение 24 часов, а саму карту экстренно перевыпустят (подробности – на www.visa.com.ru).



НЬЮ-ЙОРК

Какой бы банальной ни казалась идея встречи Нового года на Таймс-сквер, осуществить ее хотя бы раз в жизни – нужно. Ну только представь: оказаться одним из 750 000 человек (столько людей собирается здесь 31 декабря каждого года) и собственными глазами увидеть, как в 23.59 с небоскреба сползает тот самый хрустальный шар. Правда, если хочешь быть в центре события, готовься к тому, что на площади нужно оказаться чуть ли не в середине дня, пройдя несколько полицейских кордонов.

Хорошо, если у тебя есть карта Visa. Потому что самый простой способ не потратить состояние на перелет – отследить недорогие авиабилеты в интернете, тут же забронировать их и выкупить. С картой Visa нет ничего проще.

ДУБАЙ

Вариант погорячее, настоящий хай-тек-оазис в пустыне. Температура воды – не ниже +22, неожиданно жаркое солнце, семизвездочные (именно так) отели, свежайшие морские гады и шедевры нефтедолларовой архитектуры. В целом – отличный вариант для того, чтобы и на песке полежать, и в снег попадать: в центре Дубая, если ты не знал, функционирует крытый горнолыжный центр.

Не забудь карту Visa. Например, в Дубайском дельфинарии держатели карт Visa Gold, покупая обычный входной билет, получают билет категории VIP. А еще говорят, что в аэропорту Дубая чуть ли не лучшая в мире зона дьюти-фри. Ожидая самолет, ты наверняка что-нибудь себе подберешь, а расплатишься картой – независимо от того, в какой валюте у тебя счет.

ДУБРОВНИК

Что делать на Адриатике, когда семь градусов тепла? Наслаждаться отсутствием летних туристов. Поверь, европейские курорты зимой (особенно те, где есть на что посмотреть, кроме моря) – совершенно неожиданное удовольствие. Как вариант: хорватский Дубровник, историческая часть которого – оживший XVI век. Летом здесь не протолкнуться, а вот в несезон город весь в твоем распоряжении: тихо, малолюдно и неповторимо. ЮНЕСКО недаром оберегает это местечко.

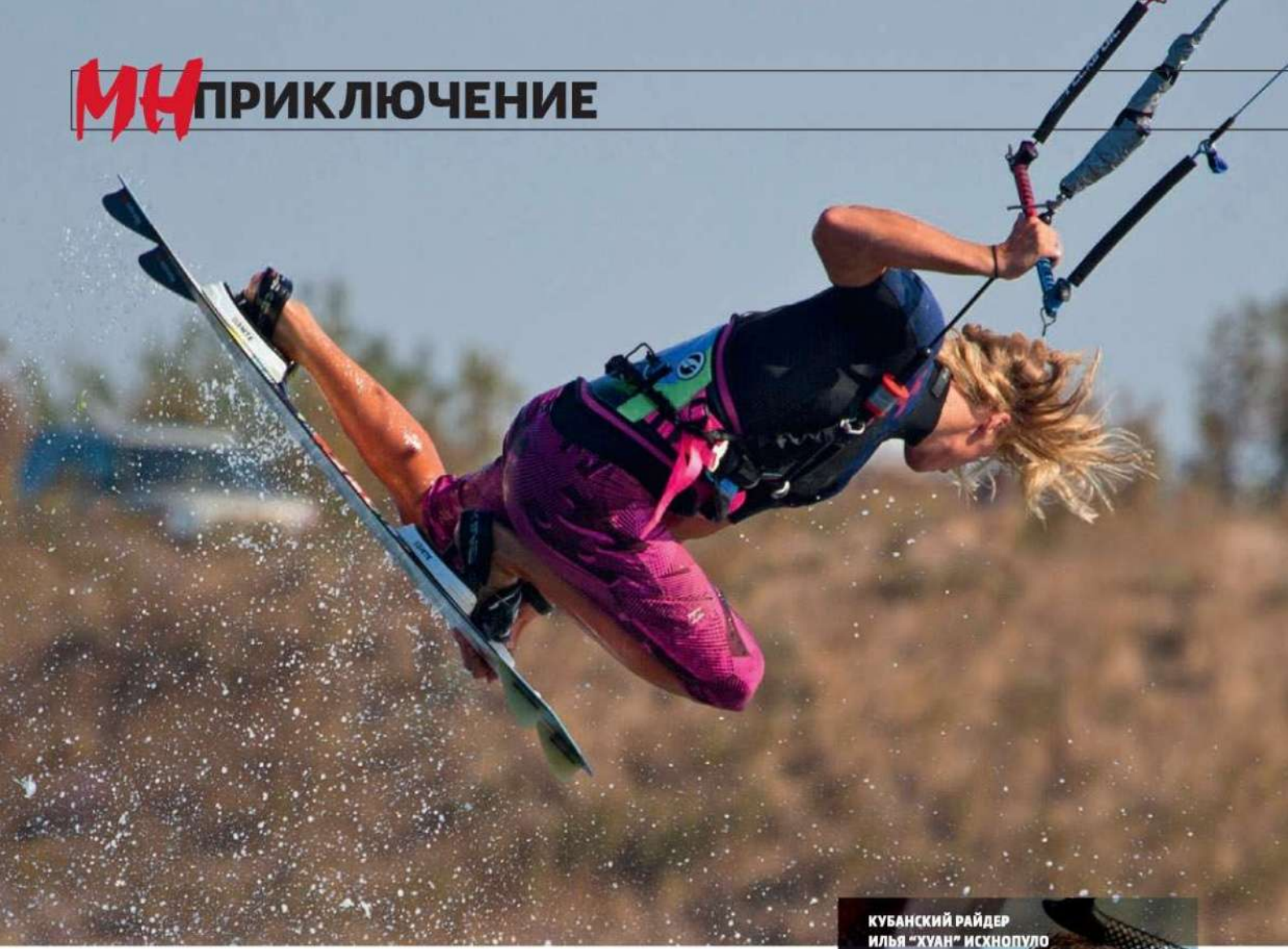
Возьми с собой карту Visa. Потому что держателей карт Visa Gold в Хорватии ожидают скидки на проживание в нескольких сетях отелей на побережье. Приятный сюрприз. Уточнить можешь здесь: www.visa.com.ru

НАСЛАЖДАЙСЯ ЛУЧШИМ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА. ВМЕСТЕ С VISA GOLD

- Широкий спектр привилегий для отличного отдыха и шопинга
- Круглосуточный доступ к консьерж-службе для бронирования билетов и отелей по телефону службы поддержки клиентов: +7 495 725 79 76, 8 800 700 79 76 (для бесплатных звонков на территории России)
- Безупречная медицинская и юридическая помощь каждому путешественнику

Узнай больше на **WWW.VISA.COM.RU**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



КУБАНСКИЙ РАЙДЕР ИЛЬЯ "ХУАН" ИСХНОПУЛО

Я спрашиваю, зачем серферы уплывают далеко от берега, ведь зрителям ничего не видно. Работа такая у журналиста — задавать идиотские вопросы. "Только там достаточно ветра, чтобы нормально гоняться", — объясняет мне Артем. И вообще — тут соревнования, а не показательные выступления.

Артему 34 года. Загорелый, довольный собой и жизнью блондин. Говорит, что бросил работу топ-менеджера в питерском казино (хотя, скорее, казино просто прикрыли) и вернулся в виндсерфинг, которым когда-то занимался профессионально. "Я три года не был в отпуске. Только казино, бабло, ночные клубы, девки и кокос. Я азартный человек и денег в казино оставил много. Но от такой жизни устаешь. Кто там, в клубах? Водители (не владельцы!) дорогих машин, дети упакованных родителей и какие-нибудь продажные модели. Здесь, на море, свой адреналин. Мы все без пафоса. Сюда хоть на соревнования, хоть просто погонять приезжают люди со всяким доходом. Но единственное, чем можно похвастать, — насколько ты крут на волне".

Артем говорит, что именно здесь, в Анапе, можно понять, что такое русские серферы. Каждую осень на чемпионате России они заканчивают сезон. Здесь можно увидеть всех.

Что ж, я увидел всех — на соседствующей с навесом станции "Анапа". В большинстве своем виндсерферы — это крепкие подтянутые дядьки на больших внедорожниках или минивэнах. Именно дядьки, в среднем около 35 лет. Оно и понятно. Серфинг дорог не только сердцу, но и карману. Доска стоит от 60 000 руб., хороший парус около 40 000. "Кто-то тратится на дорогие тачки, потом на их тюнинг, а мы вот матчасть покупаем. Большую доску, поменьше, один парус, другой", — объясняется Артем.

Сама станция при этом похожа на подмосковный гаражный кооператив, поставленный на попа: какие-то железнодорожные контейнеры, шифер, железные лестницы. На гламур тут никто не тратится, только на снарягу.

МЕРТВЫЙ СЕРФЕР

Артем вручил мне гидрокостюм со словами: "Вон там валяется мертвый серфер, иди встань на него" — так у серферов называется тренажер, который стоит (точнее, лежит) на пляже. Постоял, ничего страшного. Дальше я беру доску и вытаскиваю ее на воду. Не так уж важно, как долго у меня не получалось подружить доску с парусом и сколько раз я падал, главное, инструктор Ромашкин не обманул — стоять на доске и даже немного двигаться на ней учишься меньше чем за два часа. Но ехать…

В эти дни меня пичкали разрозненной информацией про серферов. Одни говорили, что сила тут не особо играет роли, главное — уметь ловить ветер и балансировать на доске. Другие, наоборот, высказывались, что слабакам на серфе не место. Когда мы вышли в море на катере посмотреть гонки виндсерферов, у меня появилось собственное мнение. В определенные моменты выступление на доске похоже на шестовой стриптиз — мачту паруса закручивает вокруг своей оси, и серфер крутится на доске вместе с ним, чтобы не упасть (особенно это заметно, когда соревнования происходят по фристайлу, где надо делать трюки). А когда удалось разогнаться до такой скорости, где начинается глиссирование (около 40 км/ч), то есть доска отрывается от поверхности воды, касаясь ее только кормой, у серфера начинается жесткое порно. Ветер дует порывами, и, чтобы доска не сошла с глиссирования, нужно делать махи парусом. Серфер, держась на вытянутых руках за гик (рукоять), изо всех сил раз за разом подтягивает к себе парус весом с собственное тело, уравновешивая таким образом центр масс. "При этом напрягаются и руки, и ноги, и пресс, и… — гармоничное, короче, развитие тела гарантирует виндсерфинг, — объясняет мне сидящий в лодке организатор чемпионата Кирилл Воногов. — Эти дети (мимо нас, хлопая парусами, словно ушами, пролетает группа подростков) — эти дети подтягиваются по 40-50 раз".

ТРЕНАЖЕР "МЕРТВЫЙ СЕРФЕР"

Я молча признаю очередное фитнес-поражение. Полтос подтягиваний! Ясно, что к 30-40 годам из этих детей вырастут те самые лютые дядьки, которые будут таскать столитровые доски (речь про водоизмещение) в одной руке. Море спорта.

ПАША-ТОРТИК

На третий день (или в какой-то другой?) я осмеливаюсь подойти к самой колоритной фигуре из тех, что присутствуют на Высоком Берегу. Крепкий такой толстяк с голубыми глазами, рыжим гнездом волос на голове, кольцом в ухе. Рыжий сидит за деревянным столом на террасе серф-станции.

— Можно?

— Конечно. Садись.

— Я пишу для Men's Health.

— А я Паша Добряков, в кругах серферов больше известен как Паша-Тортик. Не потому, что люблю сладкое, а потому, что…

— …очень калорийный?

Тортик на серф-станции с пяти лет. Так получилось, что первые водные мотоциклы в Анапе появились именно здесь, поэтому тут он и зависает практически ежедневно. "На серф я встал недавно — в 10 лет. Сейчас мне 17, и сейчас больше пристрастия к вейву (англ. wave), то есть катанию на виндсерфе по волнам. В Анапе самые офигенные в России для этого условия. Мы все тут ждем ноябрьские шторма, которые не дают нашим яйцам расслабиться. Утром просыпаешься — и первым делом прогноз погоды смотреть…" В этот мо-

мент кто-то кричит по станции: "Пацаны, завтра восьмерка с юго-запада!" Копошащиеся со снаряжением на берегу одобрительно кивают. "Если Анапа утром не дует — сразу настроение падает", — объясняет рыжий Паша.

Тортик не участвует в Black Sea Cup, чем, конечно, раздосадован. Говорит, что в гоночных дисциплинах участвовать не любит, а для фристайла не подходит. "Во фристайле легкие ребятки. Видишь, сейчас ветра мало, но им достаточно, чтобы разогнаться и сделать какой-нибудь элемент. А я тяжелый". Если бы было катание по волне, Тортик бы и участвовал, и выиграл обязательно. По крайней мере, приз зрительских симпатий. "Кайфовая волна — пять-шесть метров — приходит с юго-запада в ноябре. Или только с южака, или запада. Это жесткие условия, тут не каждый выдержит".

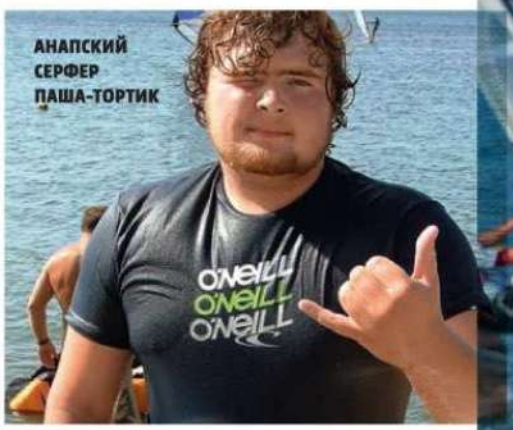
Мы спускаемся с Тортиком вниз, там, в промышленном контейнере среди кучи досок и гидрокостюмов, стоит ржавая двухколесная тележка. "Сутенерская!" — с непонятной нежностью характеризует ее Тортик. На этой тележе он каждый день выкатывает к берегу свой аквабайк — рыжая, как сам Тортик, "тигровая акула" заряжена до предела. Открывает крышку, под которой "865 кубиков и где-то 160 л. с., точно никто не мерил", захлопывает "капот". "Когда я первый раз на нем вышел, мне чуть руки не оторвало. Кому-то, может, и оторвало, кстати. Наверное, прошлому владельцу… Иначе, не понимаю, зачем он его продал".

Потом Тортик лихо разгоняется на этой акуле, на секунды ныряет вместе с байком, потом взлетает над водой. Мясистый школьник, который собирается стать врачом, на время становится энергичным морским животным.

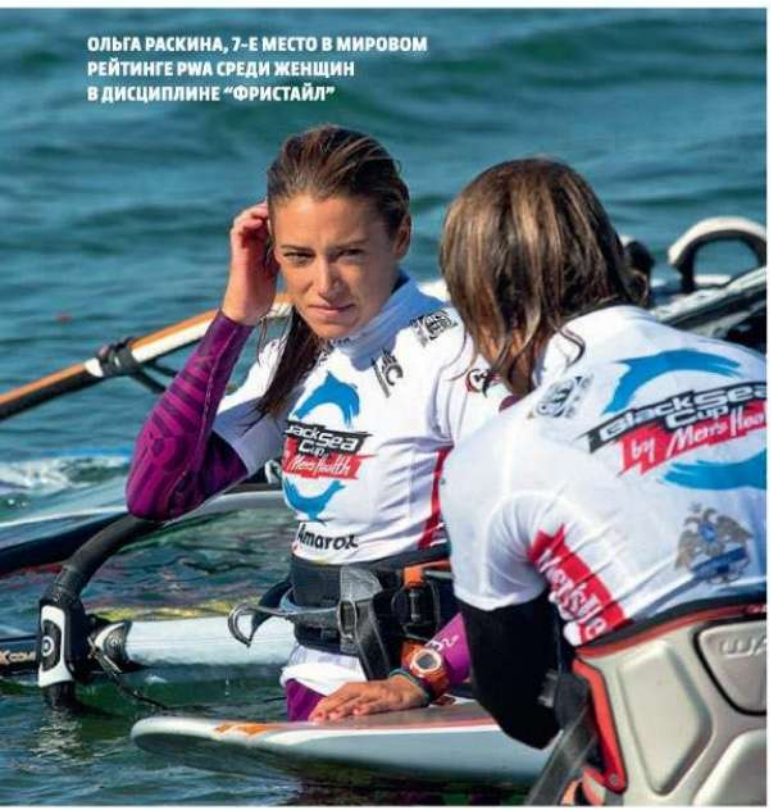
Кстати, о медицине. Тортик говорит: "Тут полно врачей-серферов. Стоматологи в основном. Я их понимаю, постоянно смотреть гнилые зубы — это же стресс. И снять его можно только на волне".

ЖЕСТКИЙ ТРАФИК

Насмотревшись на серферов, мы едем в станицу Благовещенская, что километрах в тридцати от Высокого Берега. Там, в переулке Лазурном, третий дом справа, в изобилии водятся кайтеры. Это — кайт-школа Виталия Добрянского. Он раньше жил в Перебурге, а, кажется, в 2005-м переехал в Анапу. В его сравнительно небольшом дворике вечерами скапливается по 200-300 человек. Ревет музыка, на проекторах — снятое за день сумасшедшее видео, за столами места не найти. Я уж не говорю про очереди в туалет.


АНАПСКИЙ СЕРФЕР ПАША-ТОРТИК

Пока едем, болтаем с Сашей. Саша поставляет в Россию из Англии одежду


ОЛЬГА РАСКИНА, 7-Е МЕСТО В МИРОВОМ РЕЙТИНГЕ PWA СРЕДИ ЖЕНЩИН В ДИСЦИПЛИНЕ "ФРИСТАЙЛ"

УЧАСТНИКИ

ВИНДСЕРФИНГ

ЛЮБИТЕЛЬ ВИТАЛИЙ ДМИТРИЕВ, 28 ЛЕТ, БИЗНЕСМЕН:
"У меня частный бизнес, в виндсерфинге пару лет. Первый раз на чемпионате. В Питере уже холодно, а в Анапе и покататься, и посмотреть, как катаются профики, можно. Мне фристайл нравится. Круто, что Ольга Раскина, парус RUS-14, приехала. Всегда хотел на нее посмотреть". (А ты можешь на нее посмотреть на стр. 46 в рубрике "Объект желания".)

ПРОФЕССИОНАЛ ДМИТРИЙ АРСЕНЬЕВ, 37 ЛЕТ:
"В виндсерфинге гоняюсь в национальном классе, в крупных соревнованиях участвую с 2003 года. Но на этом чемпионате как-то не задалось — взял не тот парус, не настроил матчасть. Так что сошел с дистанции. Традиция это уже — продлевать себе лето в Анапе. Плюс атмосфера ненапряженная, великих людей можно за руку подергать".

и экипировку для серферов и кайтеров. Он пытается мне объяснить, в чем прелесть кайтсерфинга: “Вот на серф встать можно быстро, минут за 40, но потом долго учиться на нем ездить. Годами оттачивать мастерство. А чтобы на кайт встать, надо часов шесть теорию послушать, чутка разобраться со стропами и кайтом — и все. Уже этого хватит, чтобы потом спокойненько по лиману взад-вперед трамваить”. Лиман — это мелководный залив. Ветер там гуляет еще какой, а вот волны почти нет — то, что нужно кайтерам. У того лимана, куда мы едем, целых две косы: Бугазская отделяет его от моря, а Голенькая неровно делит сам лиман. Нам на Голенькую. Проехав Благовещенку, выезжаем к морю. Отсюда уже видно, как над лиманом висят разноцветные воздушные змеи. Собственно, так кайт и выглядит издалека: маленькие детишки плещутся в лягушатнике, гоняясь за своими воздушными змеями.

Поразительная картина открывается, когда мы спускаемся на косу: земля завалена кайтами, небо завалено кайтами, людей столько, что протиски-

КАЙТСЕРФИНГ

ПРОФЕССИОНАЛ ВЛАДИМИР ЯКОВЛЕВ, 26 ЛЕТ:
“Профессионально выступаю 5 лет. Начинал с трудом. У многих получается поехать на доске за два часа, а у меня даже чуть-чуть проехать не получалось два дня! Поднимал парус, падал, поднимал, падал... Так меня это задело, что, когда научился, подсел, как наркоман, бросил учебу, работу и осел на серф-станции в Таганроге”.

ЛЮБИТЕЛЬ ЮРИЙ КУДРЕВАТЫХ, 26 ЛЕТ, НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ИНСТИТУТА БИОФИЗИКИ:
“Кайтсерфингом занимаюсь первый сезон. Вот по завершении сезона приехал сюда на море и решил поучаствовать в Black Sea Cup. Впечатлил фристайл. Со всеми звездами тут перезнакомился, о которых раньше только на форумах читал. Вообще я всю жизнь со спортом дружу: сначала шахматы, теперь кайтсерфинг”.

ПРОФЕССИОНАЛ ВИКТОР КАРАМАНОВ, 30 ЛЕТ, ИНЖЕНЕР-ТЕПЛОЭНЕРГЕТИК:
“На соревнования по виндсерфингу я еще в школе ездил. В институте спорт забросил. А как устроился на работу инженером, снова решил попробовать. У кайта прогресс сейчас пошел. Вот я и решил прогрессировать в кайте. Мне фристайл нравится, а делать трюки в кайтсерфинге легче, чем в виндсерфе”.

ЛЮБИТЕЛЬ МАКСИМ ПАНФИЛОВ, 39 ЛЕТ, ИНСТРУКТОР ПО КАЙТСЕРФИНГУ:
“До того как занялся кайтсерфингом, я был простым водителем. А четыре года назад встал на доску для сноуборда, потом узнал, что есть такая штука, как кайт, и плотно начал заниматься. Год назад сдал экзамен на инструктора и сейчас профессионально занимаюсь кайтсерфингом”.

ваться надо, как в вагоне московского метро в час пик. Стоит "хаммер" с огромными колонками, долбит музыка. По воде туда-сюда шныряют люди на досках, держась за стропы кайтов. Те, кто соревнуется, еще и подпрыгивают в небо на несколько метров. Я очень ждал вот этого трюка, когда кайтер разгоняется, взмывает вверх и перелетает через косу (ну и зрителей, соответственно). Но, видимо, в соревнованиях такой трюк не засчитывают.

"Че-то сегодня жесткий трафик", — замечает какая-то девушка. Ее явно тут все знают. Хотя, как сказать… тут все всех знают, все друг с другом здороваются. Очень уже открытая тусовка. Прогулялся по косе в одну сторону, потом в другую — вот ты всех и знаешь. Только пришел — и ты уже свой. В доску, конечно.

Широкие разноцветные штаны и шорты, бейсболки, выгоревшие на солнце белые волосы до плеч, пресс как стиральная доска и возраст в районе 20-25 лет — вот портрет типичного кайтера. Все любят свободу, как рыба воду, и только и ждут момента, когда удастся вырваться из пыльных городов.

Мне-то, конечно, думается, что моду задает Петя Тюшкевич — чемпион мира и звезда обложек Men's Health. Тюшкевич в этом году не выступает, но помогает судить. Петя скромно говорит, что никто тут никому не подражает, а волосы белые у всех от солнца.

Благодаря атмосфере в духе "все свои" я наобум заговариваю с коротко стриженным пареньком. Выясняется, что он научный сотрудник чего-то там очень серьезного. И заикается немного, и вообще стеснителен по жизни. И только здесь у него получается расслабиться: можно и с чемпионами поболтать, и с девчонками познакомиться. ■

ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР

Чтобы BSC 2010 прошел как надо, время, силы и средства тратили десятки организаций.

ОРГАНИЗАТОРЫ:
Федерация по виндсерфингу и кайтсерфингу (ФВК), журнал Men's Health

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ПАРТНЕР:
Volkswagen Amarok

ТЕЛЕФОН СОРЕВНОВАНИЙ:
Sonim XP3.20 Quest Pro

ОДЕЖДА СОРЕВНОВАНИЙ:
Animal

НАПИТОК СОРЕВНОВАНИЙ:
вода "Серябь"

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:
Всероссийской федерации парусного спорта, программы Men's Health Adventure, Cabrinha NPX, O'Neill Wetsuits, кайт-клуба "Унесенные ветром", радио Energy, журнала "Весь Экстрим", телеканала A1, порталов: Yuga.ru, Anapa.info, Wind.ru, Kites.ru, Raceyou.ru

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ФВК:
КБ "Флора Москва"

ФОТО: АНДРЕЙ КАМЕНЕВ, АННА ШАХОВА

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ
ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Men'sHealth ADVENTURE

УЧАСТНИК

реклама

Русские в Швейцарии!

Приглашаем на первый российский спортивно-музыкальный фестиваль LAAФEST TTR 3 на швейцарский курорт Лаакс. Незабываемые приключения, большие горы, море экстрима и музыки. Первый этап джиб-контеста Men's Health Rail Master. Среди участников олимпийские чемпионы Юрий Подладчиков и Шон Вайт.

Даты тура: 16 - 23 января 2011
Стоимость: от 44 тысяч рублей + виза.
В программу включено:
- а/перелет рейсом а/к Swiss Air;
- проживание в выбранной резиденции;
- трансфер аэропорт – курорт – аэропорт;
- ски-пасс;
- горнолыжная страховка;
- аккредитация участника фестиваля.

Организатор тура - Джет Тревел
Подробности по бронированию: +7 (495) 232-32-00 доб. 1419, welcome@mhadventure.ru, Юлия Васильева

Каникулы в Альпах!

Приглашаем на AVOSNOWFEST TTR 2 – известный российский горнолыжный фестиваль на французском курорте Авориаз. Море снега, позитива, энергии, 660 км трасс и джиб-контест Men's Health Rail Master.

Даты тура: 29 января – 5 февраля 2011
Стоимость: от 39 тысяч рублей + виза.
В программу включено:
- а/перелет рейсом а/к Swiss Air;
- проживание в выбранной резиденции;
- трансфер аэропорт – курорт – аэропорт;
- ски-пасс;
- горнолыжная страховка;
- аккредитация участника фестиваля.

Организатор тура - Джет Тревел
Подробности по бронированию: +7 (495) 232-32-00 доб. 1419, welcome@mhadventure.ru, Юлия Васильева

Men'sHealth

МЕСТО

Авориаз

Еще каких-то лет 40 назад об Авориазе никто за пределами Франции не слышал. К каким только ухищрениям ни прибегала городская мэрия, чтобы заманить в здешние горы хотя бы сотню-другую свежих туристов. Например, пыталась сделать из городка большую кинотусовку. Небезуспешно: на местном фестивале кинофантастики получили путевку в жизнь такие мастера, как Стивен Спилберг и Люк Бессон. Но по-настоящему городок прославило совсем другое — здешняя каталка. Сейчас Авориаз — центр крупнейшей в Европе зоны катания Порт-дю-Солей, объединяющей 14 связанных между собой горнолыжных курортов во Франции и Швейцарии. А это, к сведению, более 650 км трасс (из них 100 км — "черных"), около 230 подъемников, 10 сноупарков — комплекс способен вместить до 100 000 человек одновременно. Да, и самое главное: все эти опции Порт-дю-Солей доступны по единому ски-пассу.

Мы в МН давно поняли, что это — отличное место, и даже написали об этом (номер за январь 2009). А сейчас выбрали Авориаз площадкой проведения второго этапа Men's Health Rail Master Tour (первый — в Лааксе, см. соседнюю страницу). Итак, запоминай: контест пройдет 4 февраля; на кону два суперприза: поездка зимой в лагерь Men's Health Adventure в Норвегию и летом — на ледник Les2Alpes во Францию; награждение — на Men's Health Night Party. Остальные подробности ищи на mhadventure.ru.

Время: московское +2
Ближайший аэропорт: Женева
Перелет Москва–Женева–Москва: от 12 000 руб.
Приключение: гонки на санях, запряженных лошадьми

ПЕРСОНА

Николай Пиотровский

Знакомься: Николай Пиотровский, — человек, на наш взгляд, достойный во всех отношениях. Суди сам. Для своих двадцати двух этот парень успел выполнить уже не одну программу-максимум: стал профессиональным горнолыжником-фрирайдером (за плечами которого 16 сезонов!), инструктором по горным лыжам, одним из основателей компании по производству экстремального видео Action Brothers (где он главный продюсер) и организатором трех последних Elbrus Summer Camp. И это только начало. Следующий этап в карьере Николая — организация русских сноуборд-лагерей за границей: Франция и Швейцария, Альпы, январь-февраль 2011 года (где и состоятся этапы Men's Health Rail Master Tour'10). Не пропусти! Вся информация на mhadventure.ru.

ФОТО: КИРИЛЛ УМРИХИН

Куртка Marmot Palisades Jacket

ГАДЖЕТ

Надеемся, то, что Men's Health весь этот год был рядом, пошло тебе только на пользу. Например, с помощью "Персонального тренера" в 2010-м ты, наконец, вышел на пик формы, а благодаря mhadventure.ru уже твердо знаешь, где проведешь зимние каникулы. Тут мы за тебя спокойны. Но как у тебя с экипировкой для зимней каталки? На случай, если вопрос все еще открыт, наш тебе совет: попробуй новую куртку Palisades Jacket от знаменитого outdoor-бренда Marmot. Всепогодная снаряга для любых зимних активностей. Устроена просто и эффективно. За сухость отвечают 3-слойный непромокаемый материал GORE-TEX® Performance Shell и проклеенные швы. За комфорт – дополнительные опции вроде системы Zippin™, позволяющей подстегивать дополнительный утепленный жилет, или съемных локтевых вставок, поглощающих удары. Дизайн – видишь сам – вполне подходящий, чтобы красиво встретить в лагере "Men's Health Adventure-Камчатка" (ну, например) Новый, 2011-й, год.

СОБЫТИЯ

СЕНТЯБРЬ–ОКТЯБРЬ

Уикенды от Men's Health Adventure в Красной Поляне.

Победители лотереи парфюмерного бренда Davidoff Adventure съездили на адреналиновый уикенд в Красную Поляну, организованный MH. Приключение пришлось разбить на два заезда: 27 сентября – 2 октября и 18–23 октября, так как счастливчиков набралось слишком много. Обещанное море адреналина получил каждый. Программа была закручена покруче лихого киносценария. Там было все: рискованный рафтинг, гонки на джипах по горам, скалолазание и многое-многое другое, о чем все наверняка будут рассказывать даже своим внукам лет эдак через 40–50. Только чур "по-черному" не завидовать! Ведь все в твоих руках. Хочешь найти новые призы и приключения – заходи на mhadventure.ru.

БЫЛО

БУДЕТ

16–23 ЯНВАРЯ

Фестиваль LAAFEST TTR 3

Отличная новость: даже после краснополянских уикендов Men's Health Adventure мы не собираемся закрывать тему горного экстрима. Наоборот, есть предложение продолжить отрыв в другом месте – на швейцарском курорте Лаакс. В январе здесь будет проходить российский горнолыжный фестиваль LAAFEST TTR 3. Скучно не будет. Что смотреть, решишь на месте: битву звезд сноуборда Юрия Подладчикова и Шона Уайта, соревнования сильнейших российских спортсменов с призовым фондом 6000 евро или многочисленные контесты (ски & бордер-кросс, скоростной спуск, ночной джиббинг и т.д.), в которых сможешь поучаствовать лично. Впрочем, все это – произвольная программа. Обязательная – первый этап Men'S Health Rail Master Tour, ночное джиббинг-шоу, которое пройдет во время фестиваля. Первый этап битвы за суперпризы (их список см. на соседней странице, текст "Авориаз") ты просто обязан увидеть. Ждем! Сбор вечером 17 января. Место: Швейцария, Лаакс, центр города. Детали уточняй на mhadventure.ru.

Партнер программы Men's Health Adventure
www.mhadventure.ru
TOYOTA

ГДЕ ТЫ БЫЛ, ПА

Паразит — это не только приятель, который то и дело просит угостить его в баре. Это еще и всякая тропическая живность, которая поселится в твоем организме во время новогодних каникул, если ты не будешь следовать советам МН.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

РАЗИТ?

БУДЕМ НАДЕЯТЬСЯ, ЭТА СТАТЬЯ ТЕБЕ никогда не пригодится. Но сохранить ее на антресолях стоит. Тут упомянута такая зараза, которую не то что излечить, но и диагностировать может далеко не каждый врач. И если черный момент настанет, твой невинный вопрос: "Доктор, а вы не путаете стронгилоидоз с лейшманиозом?" — может спасти тебе жизнь. Все перечисленные в статье болезни излечимы, если их лечить.

Разобраться с импортной гадостью нам помог заведующий кабинетом паразитарных болезней и тропической медицины Инфекционной клинической больницы №1, доктор медицинских наук Александр Бронштейн:

"Основную часть моих пациентов составляют люди, побывавшие в Турции и Египте. Просто потому, что отдыхать чаще всего едут именно туда. А вообще подхватить паразита можно в любой жаркой стране: Алжире, Кении, Индии, Марокко, Тунисе, Турции... И болезнь, привезенная из Турции, — не худший вариант".

АНКИЛОСТОМА

ЛИЧНОЕ ДЕЛО Это глистное заболевание вызывают круглые черви анкилостомиды. Твари весьма живучие. Иную особь и за 10 лет из организма не выгонишь. Личинки могут проникать в организм человека не только естественным путем — вместе с грязными овощами и фруктами, — но и через кожу. Попав в организм, личинки передвигаются по кровяному руслу в легочные капилляры, затем выходят в бронхи и через трахею попадают в рот. Впрочем, их путь далеко не всегда оказывается настолько долгим...

СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ Дело было на Ямайке: море, солнце, пляжный волейбол. Русский парень Ваня — высокий, мускулистый блондин — то и дело слишком сильно бьет по мячу, производя впечатление на следящих за игрой мулаток. Еще удар, и Ваня в который раз с улыбкой бежит за мячом, догоняет его почти у воды и, зачерпнув одной рукой, словно ковшом экскаватора, легко подбрасывает к небу... Через несколько дней на тыльной стороне ладони появилась припухлость, которую Ваня списывал скорее на местных насекомых, чем на последствия того волейбольного матча. А еще через неделю Ваня заметил: опухоль живая! То, что раньше можно было назвать припухлостью, теперь стало больше похоже на небольшую ленточку, которая каждый день становилась длиннее и начала перемещаться под кожей.

ДОКТОР БРОНШТЕЙН: "Случай внедрения личинки анкилостомы именно в руку — редкость. Обычно личинка внедряется человеку в ногу или в ягодицы, когда он ходит босиком по пляжу и по земле возле отеля или сидит на песке. Внедрение происходит моментально, и человек ничего не видит, не чувствует и не замечает. Эти глисты чаще всего паразитируют у собак, реже у кошек и попадают в землю вместе с фекалиями этих животных. Оптимальная температура внешней среды для развития личинок из яиц 30–32°С, поэтому и распространено это заболевание в основном в Южной и Центральной Америке, Азии и Африке".

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ Если видишь, что местность не огорожена забором и на ее территорию могут забрести кошки или собаки, не ходи по пляжу босиком.

ФОТО: EAST-NEWS/SPL

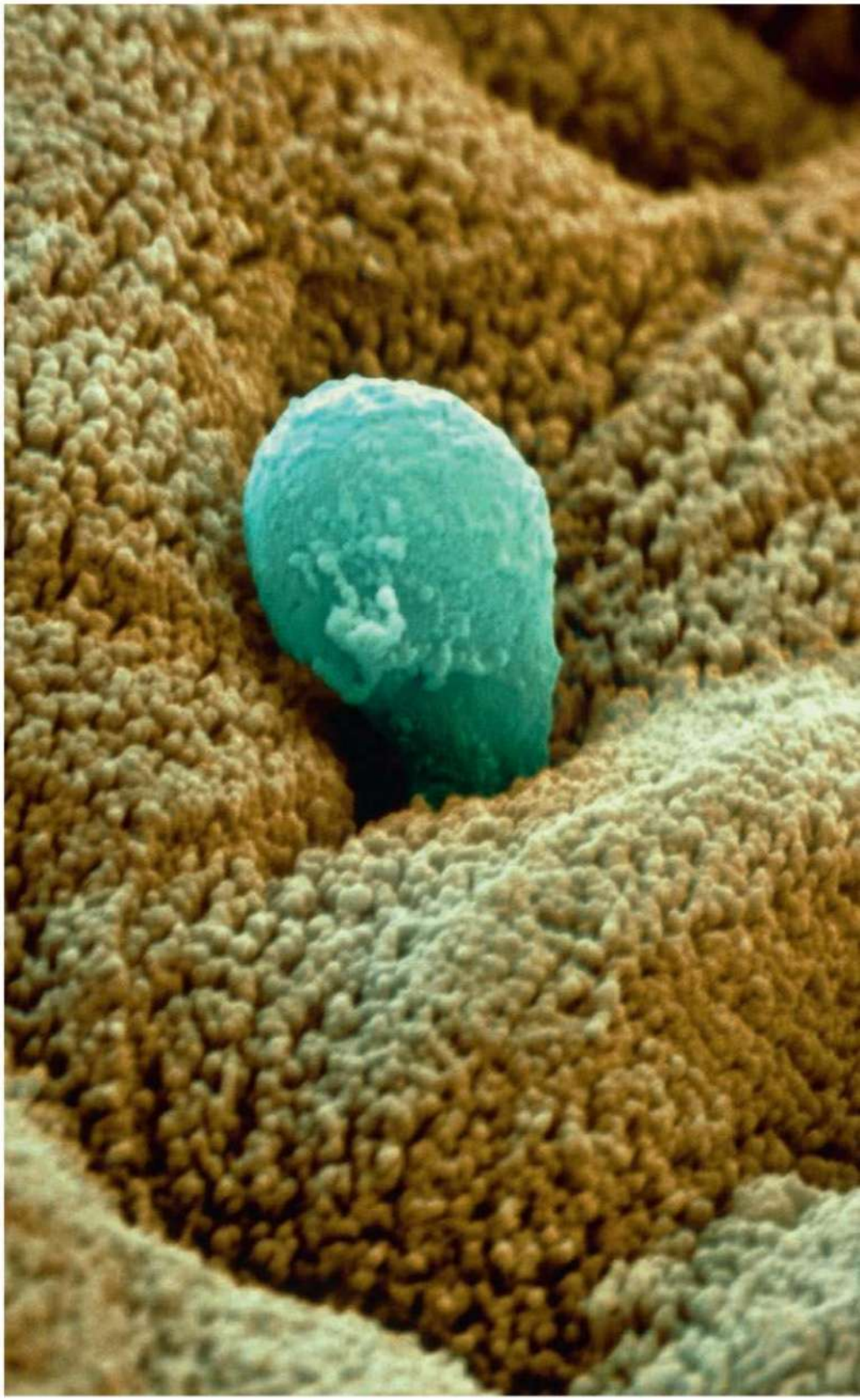
МИАЗ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО Слово "миаз" (myiasis) происходит от греческого myía — муха. И означает пребывание живой личинки в теле хозяина, которым нередко становится и человек. В зависимости от того, где именно муха устроит себе родильное отделение, миаз может быть кожным, полостным, желудочно-кишечным, мочеполовым и глазным.

СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ Российский бизнесмен, возвращаясь из командировки в ЮАР, остановился на одну ночь в Сенегале. Развлечься там ему было явно нечем, и, чтобы хоть чем-то себя занять, бизнесмен выстирал свое белье. Утром, надев высушенные на сенегальском солнце трусы-боксеры, бизнесмен заспешил в аэропорт, а на подлете к Москве почувствовал: сидеть больше сил нет! Досмотрев свой зад в туалете самолета, чистюля пришел в ужас: он весь был покрыт огромными фурункулами.

ДОКТОР БРОНШТЕЙН: "Не приходится и сомневаться: муха отложила свои личинки прямо в трусы этого бизнесмена, пока они сушились на балконе. В странах Экваториальной Африки и Южной Азии такое случается сплошь и рядом. Причем происходит это, только когда белье сушится вертикально. Тут мы имеем дело с особым видом живородящих мух, личинки которых так малы, что незаметны на глаз и с легкостью могут вселиться человеку под кожу".

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ Суши плавки горизонтально или в закрытом помещении. А заодно и от своих продуктов мух отгоняй и руки мой почаще.



АМЕБИАЗ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО Это весьма коварное заболевание вызывает паразит, известный под именем "амеба дизентерийная" (Entamoeba histolytica). В России такой болезни нет. А привиться от нее нельзя в принципе. Коварство ее заключается в том, что, как правило, человек даже не знает, что получил паразита. Его присутствие может проявиться через месяц-два после поездки. И поскольку симптомы болезни довольно обычные: общее недомогание, боли в животе, неустойчивый стул — ты и не подозреваешь, что в тебе живет амеба. "Что-то живот заболел, — замечаешь ты. — Выпью-ка таблеточку". Но простой таблеточкой тут не отделаешься. Игнорируя химические атаки, амеба расплавляет слизистую кишечника и, как следствие, награждает тебя язвой, а при плохом развитии событий стоит ждать гнойных абсцессов в печени, легких и даже мозге.

ДОКТОР БРОНШТЕЙН: "Иногда, когда я спрашиваю пациента, как он заразился, он отвечает: "Понятия не имею: фрукты мыл, воду пил кипяченую..." — "Ну хорошо, а шведский стол у вас там был?" — "Был". — "Салатики ели?" — "Ели". — "Ну вот и не удивляйтесь: кто ж знает, какой водой эти овощи мыли".

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. В отпуске пей только кипяченую или бутилированную воду. И лучше газированную, так как выжить паразитам в ней сложнее.
2. Если тебе нужен лед, делай его сам из кипяченой воды.
3. Мясо, рыбу, ракообразных и моллюсков употребляй только в хорошо проваренном виде.
4. Откажись от продуктов, в состав которых входят молоко и сырые яйца (мороженое, майонез). Из сырых овощей и фруктов выбирай плоды с плотной кожурой, которую можно снять самому: бананы, апельсины, папайю, манго, авокадо, гуайяву и т.д.

Отнесись к этим правилам особенно внимательно, если страдаешь хроническим гастритом или язвой желудка и принимаешь препараты, снижающие кислотность.

МАЛЯРИЯ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО Ежегодно в мире малярией заболевают 300-500 млн человек, и 1,5-3 млн человек ежегодно от нее умирают. Возбудитель — простейшие паразиты из рода плазмодиев, переносчик — некоторые виды комаров. Наиболее тяжелая форма малярии — тропическая. Слишком уж быстро проявляются ее осложнения — малярийная кома, острая почечная недостаточность и отек легких. Привести человека к смерти она способна менее чем за 48 часов после появления первых симптомов. Иммунитет к тропической малярии нестойкий, а плазмодии могут жить в организме человека до 1,5 лет после излечения, что дает хорошие шансы для рецидива.

Самый большой процент заболеваемости и смертности от малярии приходится на страны Африки (особенно к югу от Сахары), Южной Америки, Азии и острова Тихого океана.

ДОКТОР БРОНШТЕЙН: "Малярия — это всемирная катастрофа. От нее нет вакцин. И ходить целый день в скафандре, спасаясь от комаров, ты тоже не можешь. Один мой пациент считал так: для профилактики надо пить спирт, потому что он выходит через поры и отпугивает москитов. Очень прошу всех читателей МН не поддаваться этому заблуждению! Небольшое количество спиртного в редких случаях может защитить от кишечных инфекций, да и тут не все понятно. Ведь алкоголь не дезинфицирует. Он снижает кислотность в желудке. А при сниженной кислотности бактериям всегда легче проникнуть из желудка в кишечник и вызвать заболевание. Но вернемся к малярии… В большинстве случаев заражения и летального исхода можно было бы избежать, если бы туристы соблюдали золотые правила ВОЗ по профилактике этого заболевания".

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Выясни, есть ли опасность заразиться в тропической стране, куда ты собрался, малярией. И если опасность есть — какой противомалярийный препарат лучше взять с собой в профилактических целях.
2. Принимай лекарство в назначенных дозах не только на отдыхе, но и в течение 4 недель после выезда из опасной зоны.
3. С сумерек до рассвета одевайся так, чтобы не оставлять открытыми руки и ноги. Открытые участки тела обрабатывай репеллентом. В районах, где распространена малярия, спать следует в комнате, окна которой затянуты защитной сеткой.
4. Лихорадка, головная боль, боль в мышцах, тошнота или понос — явные признаки того, что тебе уже необходимо обратиться за медицинской помощью.

СТРОНГИЛОИДОЗ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО Паразит, его вызывающий, зовется кишечной угрицей (Strongyloides stercoralis). Тоже способен проникать в организм человека через кожу и с кровью переноситься в двенадцатиперстную кишку. В отличие от обычных гельминтов, не откладывает, если так можно сказать, яйца. Это живородящий гельминт. Поэтому простым методом диагностики его обнаружить нельзя. А вот заразиться путем прямых контактов можно.

СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ Во время каникул московский студент-философ отправился в Индию постигать учение Кришны. Радость, что он добрался до священной реки, была столь велика, что студент плескался в Ганге аж полдня, выпив при этом не менее 0,5 л речной воды. Понос, возникший у него вечером, философ расценил как начало открытия чакр. А обследование показало совсем другое.

ДОКТОР БРОНШТЕЙН: "Религиозный туризм в последнее время стал очень популярен. Люди хотят укреплять свой дух и едут туда, где можно серьезно подорвать здоровье: в Индию, Непал, Камбоджу, Бирму, Тибет. А последователям индуизма, в том числе и кришнаитам, нужно совершать омовения в священном Ганге. У его берегов есть такие места, где вся почва заражена. Прогулялся босиком – считай, ты уже заражен".

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ Если не мыслишь жизни без священных омовений, совершай их разумно: затыкай нос, закрывай глаза и рот. Окунулся, встал и вышел. Хочешь речную воду пить – выпей одну каплю. Ведь главное тут качество, а не количество. И упаси тебя бог лечиться от поноса у местных народных целителей!

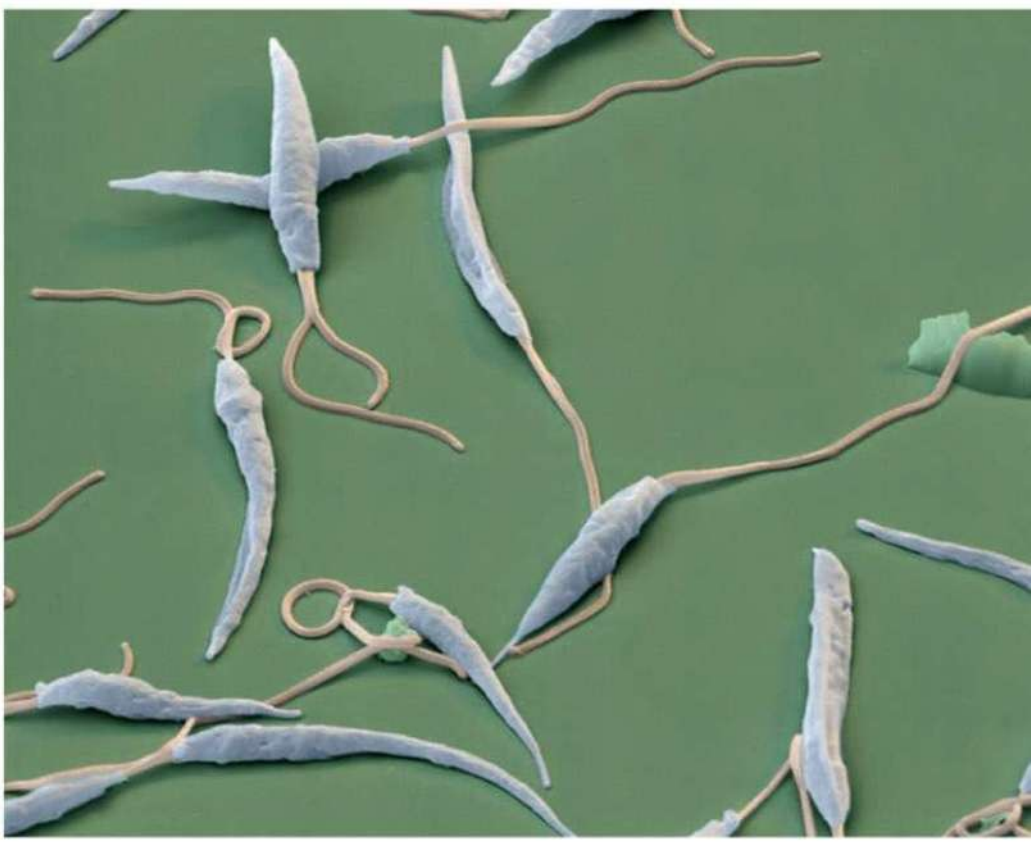
ЛЕЙШМАНИОЗ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО Лейшмания (Leishmania) — одноклеточный паразит типа простейших и возбудитель лейшманиоза — передается через укусы москитов, переносчиков болезни. А ее источником, как правило, являются мелкие грызуны, обитающие в Туркмении, Афганистане, Тунисе, Ливии, Алжире, Марокко, Израиле и других странах с сухим, жарким климатом.

СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ Просидев в прибрежном баре тунисского отеля почти две недели, двое российских туристов внезапно осознали: отпуск близится к концу, а наличности на руках остается еще довольно много. Избыток средств было решено потратить на двухдневную экскурсию по Сахаре с ночлегом в гостинице одного из оазисов пустыни. Автобус от отеля отъехал в 8 утра, и лишь к 11 вечера, насмотревшись на местные достопримечательности, искатели приключений прибыли на ночлег. Кондиционер в номере не работал, открыли окна. А утром, во время поездки в дюны на верблюдах, заметили на руках красные зудящие бугорки, какие остаются обычно от комариных укусов. Вот только если комариный укус проходит за 3-4 дня, то эти не сошли и через неделю. А через три — превратились в отвратительные гигантские язвы.

ДОКТОР БРОНШТЕЙН: "Это классический случай: активность москитов ночью заметно возрастает, а их отличие от наших комаров в том, что москиты значительно меньше. Комара, когда он на тебя садится, ты все-таки чувствуешь, а москит настолько легкий, что ощутить его практически невозможно. Паразитологам давно известно, что в Тунисе имеются районы, где распространен лейшманиоз. Не располагают этой информацией только турбюро, которые организовывают поездки. Правда, в городе, на курорте ты им не заразишься. Для этого надо в пустыню отправиться.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ На экскурсии использовать по возможности все меры защиты от кровососущих насекомых — москитов, комаров. ■



реклама

Dr.Koffer

NEW YORK

Подробности ВАЖНЫ...

ТЦ "Неглинная Плаза"
Москва, Трубная площадь, д. 2, 1-й этаж,
тел. (495) 972-79-12

ТЦ "Олимпик Плаза"
Москва, просп. Мира, д. 33, корп. 1, 1-й этаж,
тел. (495) 797-67-02

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

Для коммерческой информации контактируйте:
тел. (495) 954-80-53, e-mail – info@hayrer.ru

1. ОСАНКА

ШЕЯ

ПРОБЛЕМА: Офисный работник часто поднимает плечи и надолго вытягивает голову, всматриваясь в монитор. Из-за этого передняя часть шеи и верх трапециевидных у него постоянно сокращаются, а задняя часть перерастягивается, что может стать причиной нарушения мозгового кровообращения. От этого (ну и из-за проблем на работе) к вечеру начинает болеть голова.

ГРУДНОЙ ОТДЕЛ

ПРОБЛЕМА: Ссутуленный грудной отдел позвоночника — такой же обязательный атрибут клерка, как дубинка у милиционера. Такая позиция хронически стягивает грудные мышцы и пронаторы плеча, одновременно ослабляя и растягивая супинаторы плеча и мышцы середины спины. Как результат — остеохондроз и проблемы с плечевыми суставами, не дающие нормально тренироваться, даже если будешь иногда добегать до тренажерного зала после работы.

ПОЯСНИЦА

ПРОБЛЕМА: "Осевая (вертикальная) нагрузка на позвоночник в статическом режиме — прямая дорога к обезвоживанию межпозвонковых дисков и далее к протрузиям", — считает Сергей Агапкин, реабилитолог.

ТАЗ И КОЛЕНИ

ПРОБЛЕМА: Восемь часов в день ты сидишь — твои ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, что со временем ослабляет ягодицы, укорачивает подвздошно-поясничные мышцы и проводит прямую дорожку к болям в коленях и пояснице.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

КРЕСЛО — КАЧАЛКА

Итак, ты на работе с ночи до утра. В спортзал не выбраться. Наш здоровый (страниц на шесть) ответ офисному рабству.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ (ПРИ СОДЕЙСТВИИ РЕАБИЛИТОЛОГА И ВЕДУЩЕГО ИНСТРУКТОРА СЕТИ ЙОГА-ЦЕНТРОВ AYS СЕРГЕЯ АГАПКИНА)

Шея

РЕШЕНИЕ: стретч мышц шеи и верха трапециевидных

Сядь прямо, ступни на ширине плеч. Сцепи руки за спиной в замок и выпрями. Опусти плечи и сведи лопатки. Подними голову и потянись подбородком к потолку. Задержись на 30 секунд. Теперь возьмись руками за край стула у себя между ног. Подай корпус назад, словно пытаешься оторвать себе руки (как бы выполняя за начальника эту работу). Почувствовав натяжение трапеций, наклони голову влево, к плечу, потом вправо. Задержись в каждом положении на 15 секунд. По 1 подходу в 40 минут*.

Грудной отдел

РЕШЕНИЕ: динамический стретч грудных мышц и пронаторов плеча

Встань прямо, поставив ноги на ширину бедер и чуть согнув их в коленях. Возьми за края ремень или галстук и, натянув его, подними над головой. Не отгибаясь назад, заведи все еще натянутый ремень за голову как можно дальше. Не гни руки в локтях! Вернись в исходное положение. Делай по 1-3 подхода из 15 повторов каждый час.

Таз и колени

РЕШЕНИЕ: стретч квадрицепсов и сгибателей бедра

Встань спиной к столу в шаге от него. Чуть согни левую ногу, а правую помести подъемом стопы на край стола (тут надо заметить, что обувь нужна чистая, а то опять загадишь годовые отчеты). Возьмись за любую надежную опору, если с равновесием есть сложности. Выпрями спину и медленно опускайся на опорной левой ноге, пока не почувствуешь натяжение в передней поверхности бедра правой ноги. Задержись в этом положении на 15 секунд, потом смени ногу. Делай по 1 подходу каждые 2 часа.

Поясница

РЕШЕНИЕ: ротация позвоночника в динамике

Сергей Агапкин: "Выпрямись на стуле, расправь плечи и зафиксируй плечевой пояс, взявшись руками за стол. Медленно вращайся на стуле поочередно то в одну, то в другую сторону. Делай 20 вращений в обе стороны каждые 40 минут. Скручивания позволяют задействовать присасывающе-нагнетательную функцию диска, регидратируя его".

* Не все упражнения сразу — а то привлечешь нездоровое внимание. Лучше сосредоточься на том, что у тебя чаще всего болит.

Оборудование Для тренировок на рабочем месте используем все, что под рукой. Не мониторы и принтеры, а что попроще: крутящийся стул, стол и фитбол — единственный дельный спортивный снаряд, в сдутом состоянии легко помещающийся в небольшой пакет.

2. ГИПОДИНАМИЯ

От неподвижного сидения за компом с каждым днем слабеет армия постуральных мышц — то есть мышц, ответственных за поддержание осанки. Это почти весь ты, сверху донизу — и ягодицы, и мышцы бедер с голенью, и мышцы живота, и, конечно же, мышцы спины и шеи. И эта армия может сдаться в плен болезням опорно-двигательного аппарата, таким как остеохондроз или артрит.

РЕШЕНИЕ: к счастью, задаче поддержания постуральных мышц в рабочем состоянии служат несложные упражнения с собственным весом.

ГРУДНЫЕ ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ СИДЯ

Мышцы: *разгибатели позвоночника и шеи, середина трапециевидных*

Сядь на стул, ноги на ширине плеч. Сцепи руки на затылке и наклони голову, ссутулившись в грудном отделе позвоночника и сведя локти **[А]**. Теперь синхронно разогни спину и шею и разведи локти, с силой напрягая мышцы между лопатками **[Б]**. Задержись на 2 секунды и вернись в исходное положение.

Как у вас там?
Не смущайтесь.
Это важно.
Вы молоды и активны, много работаете, но находите время для путешествий и развлечений. Вы так любите жить полноценной жизнью, но дома больше всего цените уют и гармонию. Тем более, что рядом с вами всегда близкий человек.
SAUGELLA
Saugella attiva
с экстрактом тимьяна
для нее
Saugella man
с экстрактом бессмертника
для него
Средства для интимной гигиены.
Сочетание обеспечит комфорт для вас двоих.
Спрашивайте в аптеках.
Товар сертифицирован. РОТТАФАРМ С.п.А. — Италия.
Тел.: +7(495) 933-67-94. www.saugella.ru
реклама

ПРИСЕДАНИЯ ПИСТОЛЕТИКОМ НА СТУЛ

Мышцы: *ягодицы, квадрицепсы, разгибатели бедра, икроножные*

Встань спиной к стулу на расстоянии одного шага от него. Чуть согни левую ногу в колене, а правую выпрями перед собой так, чтобы пятка не касалась пола. Немного наклонись вперед, руки поставь на пояс или сцепи перед грудью **[А]**. Теперь, сгибая опорную левую ногу в колене и отводя таз назад, сядь на стул **[Б]**. Тут же, за счет усилия левой ноги, поднимись, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз, после чего смени ногу.

Б

ВАЖНО:

Не "падай" на стул – это опасная для позвоночника ударная нагрузка.

ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ СИДЯ

Мышцы: *прямая и косые мышцы живота, сгибатели бедра*

Сядь на край стула, взявшись за переднюю часть сиденья обеими руками. Чуть отклонись назад, округли поясницу и оторви от пола соединенные вместе и слегка согнутые в коленях ноги **[А]**. Сохраняя баланс, подтяни колени к плечам, с силой напрягая мышцы живота **[Б]**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

КАК ТРЕНИРУЮТСЯ В РЕДАКЦИИ МН

СПРАШИВАЕТ ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН, АРТ-ДИРЕКТОР МН:

“Какой толк от того, что редакторы каждый час встают из-за столов и дружно отжимаются по 20 раз? Золотов с Глушковым таскаются за чаем до кулера с гирями в руках! Тоже мне, “фермерские прогулки”. Они ведь рабочее время тратят зря, все равно не накачаются. Уж лучше бы электричество вырабатывали!”

ОТВЕЧАЕТ ДМИТРИЙ СМИРНОВ:

Влад, своей “фермерской прогулкой” Золотов с Глушковым устраняют венозный застой в ногах, сформировавшийся за многие часы (или минуты) сидения за работой, одновременно тренируя мышцы кора и хват. Полезно по всем статьям: согласно некоторым исследованиям, сила хвата напрямую связана с биологическим возрастом — чем она больше, тем ты моложе.

А даже простые отжимания каждый день улучшают здоровье — снижается ЧСС в покое, нормализуется артериальное давления, появляется больше сил и энергии. Достигнуть обложечного идеала в таких условиях, конечно же, не получится, но это все равно намного лучше, чем вообще ничего. В целом то, что делают редакторы, в современном фитнесе называется HFT (High Frequency Training, или тренинг высокой частоты). Это когда в условиях географической или временной недоступности фитнес-клуба ты каждый день выполняешь по одному подходу 2-3 упражнений с собственным весом до отказа. Результат такого тренинга, помимо пользы для здоровья, — нефункциональная, декоративная, но все же гипертрофия. Хотя в идеале HFT лучше всего совмещать с постоянными тренировками в тренажерном зале — этот метод помогает эффективно подтянуть отстающие в развитии мышечные группы.

ВАЖНО:
Для лучшей устойчивости располагай руки не строго вертикально относительно плоскости мяча, а чуть по сторонам — представь, что ты сжимаешь мяч ладонями.
А

ОТЖИМАНИЯ ОТ ФИТБОЛА

Мышцы: *грудные, трицепсы, мышцы кора полностью*

Положи фитбол (надутый, разумеется!) на пол. Обопрись на него руками, соедини и выпрями ноги, вытянись в линию [А]. Теперь плавно согни руки, опускаясь до касания мяча грудью [Б]. Вернись в исходное положение.

ПРОСТАТА

Помимо позвоночника у офис-менеджера страдает простата. Обычно менеджер полжизни проводит в позе "сидя на стуле, чуть наклонившись вперед к монитору". "Такое положение сильно ограничивает амплитуду движения диафрагмы, которая является не только основной дыхательной мышцей, но и по праву носит звание второго сердца человека, облегчая венозный возврат крови от нижних конечностей, органов малого таза и брюшной полости, — комментирует позу реабилитолог Сергей Агапкин. — А венозный застой в области малого таза — одна из основных причин снижения местного иммунитета и воспаления предстательной железы, то есть простатита".

РЕШЕНИЕ: Эффективным средством профилактики и терапии данных расстройств будет сочетание двух практик йоги — удийяна-бандхи и ашвини-мудры. Доктор Агапкин: "Смысл их прост — после выдоха происходит задержка дыхания и живот втягивается вверх, под ребра. Это и есть удийяна-бандха. В этом состоянии необходимо подтягивать мышцы промежности в темпе 1 раз в секунду. Это ашвини-мудра. В зависимости от способности задерживать дыхание можно делать 5-10 сокращений на одной задержке. Эффективность этих проверенных тысячелетиями упражнений превышает самые смелые ожидания". Практикуй ежедневно.

Выполняй каждое описанное упражнение до упора, пауз между упражнениями не делай. В идеале — делай этот набор упражнений каждый час.

Все тренировки в один сет Допустим, в результате офисных тренировок ты хочешь обрести не только общий тонус, но и приличный мышечный объем. Выбери для себя 1-2 упражнения (например, отжимания от пола и приседания на одной ноге) и выполняй их каждый день по одному подходу в течение месяца. Через месяц замени эти упражнения на другие два — к примеру, подтягивания и скручивания. И вновь делай их ежедневно до отказа, но всего по одному подходу. За год подобных тренировок ты не только начнешь удивлять коллег бесконечным количеством отжиманий, но и обеспечишь телу вполне гармоничную тренировку. ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, МОДЕЛЬ: ВИКТОР ЗАГРАЙ

ecco®

ecco-shoes.ru

МЕДВЕЖЬЯ УСЛУГА

* Мастер-тренер "World Class Олимпийский", мастер спорта по кикбоксингу и рукопашному бою

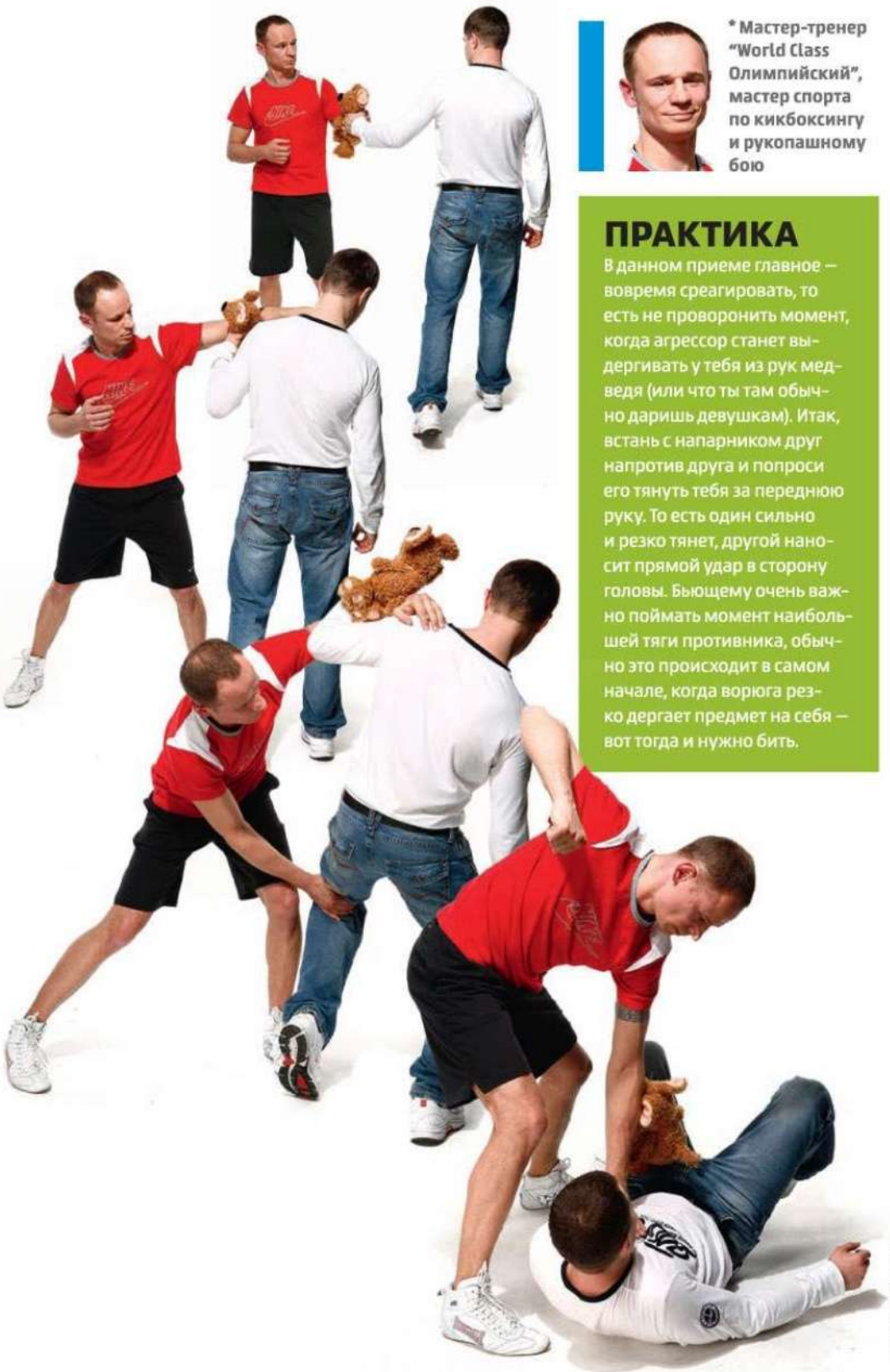
Ситуация

Говорят, девушкам важен не подарок, а внимание. Однако наверняка тебе самому точно не понравится, если кто-либо попытается лишить тебя радости вручить своей даме на Новый год, скажем, плюшевого медведя. Короче, представь — ты несешь по улице симпатичного мишку и лелеешь в душе небеспочвенные надежды на романтический ужин (а потом и завтрак), как вдруг...

1 ...Некто грубый и, вероятно, плохо зарабатывающий пытается вырвать у тебя из рук драгоценный подарок. Важный момент: не сопротивляйся — медведя порвешь. Продолжив движение руки в сторону противника, тянущего подарок на себя, нанеси ему удар кулаком челюсть.

2 Теперь дело за малым — привести временно оглушенного оппонента в горизонтальное положение. Для осуществления данной цели нанеси удар правой ладонью под коленный сгиб ближайшей ноги нападающего, одновременно левой рукой толкнув его в плечо. Здесь очень важно правой рукой тянуть его к себе, а левой, наоборот, толкать от себя.

3 И последний штрих — контрольное добивание. При добивании локоть бьющей руки располагай как можно выше, чтобы рука была перпендикулярна цели. Двух-трех таких ударов для приготовления из лица свежего румяного фарша, как правило, бывает достаточно.



ПРАКТИКА

В данном приеме главное — вовремя среагировать, то есть не проворонить момент, когда агрессор станет выдергивать у тебя из рук медведя (или что ты там обычно даришь девушкам). Итак, встань с напарником друг напротив друга и попроси его тянуть тебя за переднюю руку. То есть один сильно и резко тянет, другой наносит прямой удар в сторону головы. Бьющему очень важно поймать момент наибольшей тяги противника, обычно это происходит в самом начале, когда ворюга резко дергает предмет на себя — вот тогда и нужно бить.

Редакция благодарит за помощь Баграта Махкамова, мастера спорта по боксу ■

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

MEXX мне нравится!

На Facebook есть страница MEXX. Все больше жителей мегаполисов заходят на нее, чтобы узнать о модных тенденциях и нажать кнопку "Мне нравится". Ведь MEXX работает для них, создавая коллекции одежды Metropolitan Casual.

MEXX — бренд, имеющий особый европейский характер, созданный для городской жизни и позволяющий чувствовать себя актуально и непринужденно. Новая стилистика MEXX является квинтэссенцией культурных и эстетических ценностей современного мегаполиса. Ее главную идею можно выразить как metropolitan casual. Источниками вдохновения для дизайнеров марки стали повседневная жизнь и ритм большого города, стремление к внутреннему комфорту и осознанию собственной индивидуальности.

Телефон горячей линии MEXX:
8 800 100 1818
Звонок по России бесплатный

http://www.mexx.com

Фотографии

2 из 36 альбомов

Фотографии стены
Обновлено в понедельник

Фотографии профиля
Обновлено в среду

Mexx

Стена | Информация | MEXX PHOTO APP | Showroom | Storefinder | Фотографии »

Mexx + другие пользователи | Только Mexx | Только другие пользователи

Mexx Никогда еще удобная одежда не выглядела так элегантно! Новые вязаные и шерстяные вещи Mexx показывают тебе, как пройти через холода самым стильным способом! А каков твой рецепт удобной и модной одежды?

Вязаные вещи — стильно не значит неудобно
5 новых фотографий

21 Ноябрь в 13:45 • Прокомментировать • Мне нравится

Andrey Kasatonov, George Scott, Alisa Grekova и 53 другим это нравится

Cardigan Man У меня такой к вам вопрос. Мне очень нравятся кардиганы, особенно черного цвета. Но я ношу их только с брюками от костюма и рубашками и моя девушка называет меня скучным. Скажите, как я могу совместить мою любовь к кардиганам и выглядеть веселее?

Mexx Вязаный кардиган — это классика! Но не думай, что классика — это только рубашки и темные брюки. Смело кобинируй темный кардиган с футболкой с принтом, тонким свитером на голое тело и джинсами или брюками из хлопка! Вот тебе два примера для подражания.

Кардиган, 4599 руб.
Футболка, 1199 руб.
Джинсы, 2799 руб.

Кардиган, 4599 руб.
Свитер, 2799 руб.
Брюки, 2999 руб.

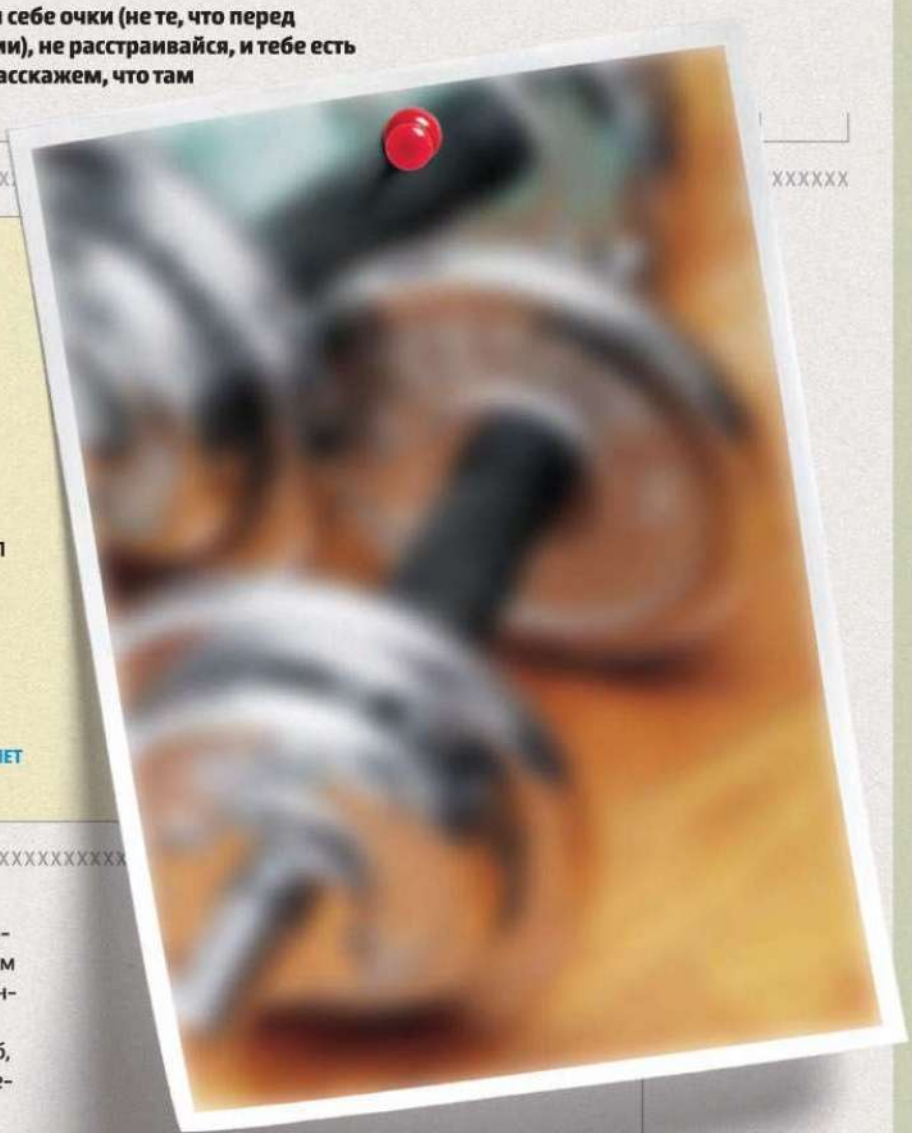
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ФИТНЕС И...

БЛИЗОРУКОСТЬ

Если однажды ты заработал себе очки (не те, что перед начальством, а с диоптриями), не расстраивайся, и тебе есть место в спортзале. Сейчас расскажем, что там можно, а что нельзя.

Выписка



ЖАЛОБЫ

Здравствуй, МН!

На прошлой неделе я решил, наконец, заняться собой и впервые пришел в тренажерный зал. Пришел и начал жать штангу. Так ко мне сразу подскочил тренер и заявил, что с моим зрением (я с детства ношу очки, ибо близорук) тренироваться со штангой нельзя, и отправил на какой-то там "лыжный тренажер". Неужели в моем случае тренировки со штангой запрещены?

ЮРИЙ, 29 ЛЕТ

ДИАГНОЗ

Близорукость — это, прежде всего, деформация глазного яблока с увеличением его по одной из осей. При этом сетчатка натягивается на яблоко, как носок на деревянную ложку. Между тем подъем тяжестей провоцирует повышение внутриглазного давления, и если глаз слаб, можно тем самым добиться отслойки сетчатки — и слепоты, в конце концов.

Так что перед подходом к штанге осуществи подход к офтальмологу (он же окулист), лучше в специализированном офтальмологическом центре. У него ты пройдешь ряд тестов: измерение уровня внутриглазного давления, чувствительности сетчатки и изучение глазного дна. И получишь рекомендации, что тебе можно делать в спортзале.

Что тебе скажет доктор?

Остается только строить предположения. Хорошие новости: кардио тебе в любом случае разрешат. Если миопия небольшая (до 3 диоптрий) и, главное, непрогрессирующая, тренироваться со штангой можно, хотя врачебный надзор все-таки не помешает. Если стекла в твоих очках — толстые, и с каждым годом их толщина растет, то и без окулиста ясно, что ты приговорен к плаванию и (максимум) гантелям. Покажи доктору комплекс упражнений малой и средней интенсивности, напечатанный на соседней странице, — скорее всего, это он тебе разрешит. Во всех случаях стоит быть особенно осторожным с силовыми упражнениями, заставляющими подолгу находиться в положении наклона вперед или поднимать ноги значительно выше головы. К таким упражнениям относятся: становая тяга, наклоны со штангой, приседания, тяжелые жимы лежа и швунги. Категорически не рекомендуется также заниматься контактными видами единоборств.

Дополнения

Справка № | Назначение № | РЕЦЕПТ

Кардио

Чередуй эти тренировки так: понедельник — тренировка А, среда — Б, пятница — А и так далее. Если сил хватает, можешь проводить кардиотренировки сразу после силовых. В этом случае тренировка Б предпочтительнее, ибо длится 10 минут.

Тренировка А: установи на беговой дорожке наклон 2–4%. Разомнись 5 минут, после пройди (не беги) 2–3 км с максимальной скоростью. Можешь замедляться или ускоряться, главное — не останавливайся совсем. Каждую неделю прибавляй по 300–500 м, пока не достигнешь 10 км. Далее совершенствуй только скорость.

Тренировка Б: сядь на гребной тренажер и неспешно погреби 3 минуты (это разминка). Теперь ускорься ровно на 20 секунд. Не останавливаясь, сбавь темп вполовину. На такой "отдых" — по 10 секунд. Так ты пройдешь 1 цикл. Сделай 8 циклов подряд, после чего не спеша погреби еще 2–3 минуты.

Журнал Men's Health,
Independent Media
Sanoma Magazines
Россия, 127018, д. 3, стр. 1
mh@imedia.ru

Силовые тренировки

Упражнения выполняй в формате круговой тренировки, то есть подряд, с минимумом отдыха между подходами.

1 ДИНАМИЧЕСКИЕ ВЫПАДЫ НАЗАД

Гантели в руки, ноги на ширину бедер. Большой шаг назад правой, а левую сгибаешь в колене до тех пор, пока не опустишься в глубокий выпад. Колено почти должно коснуться пола. Вернись в исходное положение и повтори, шагнув назад левой. 15 повторов для каждой ноги.
Важно: не переборщи с тяжестью гантелей! Упражнение ни в коем случае не должно выполняться до отказа.

2 ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Гриф тренажера Смита или гриф в силовой раме на уровне пояса либо груди (второй вариант полегче). Ухвати гриф пошире плеч и повисни, выпрямив тело и ноги в линию. Подтянись, коснувшись грифа грудью и сводя лопатки. Вернись назад. Повторов максимум.
Важно: не забудь остановиться за 2–3 повтора до отказа.

3 ПОДЪЕМЫ ТАЗА С ОПОРОЙ ОДНОЙ НОГОЙ О МЕДИЦИНБОЛ

Ляг на пол, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз. Поставь одну ногу серединой стопы на медицинбол, другую выпрями и подними. Сохраняя равновесие, напряги заднюю поверхность бедра той ноги, что на мяче, и подними таз. Вернись в исходное положение. Как только спина коснется пола, повтори. 12–20 повторов для каждой ноги.
Важно: старайся не прогибаться в пояснице в верхней точке подъема таза. Это не опасно для зрения, зато может повредить пояснице.

4 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА БЛОКА К ГРУДИ

Хватай рукоять блока шире плеч и садись на тренажер. Под упорными подушками только колени. Чуть прогнись назад в грудном отделе и вытяни плечи вверх. Начав с опускания плеч, подтяни рукоять к ключицам и сведи лопатки. Выдержи секундную паузу и вернись назад. 12–15 повторов.
Важно: старайся не откидываться назад, помогая себе корпусом.

5 ОТВЕДЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

Встань прямо, в руках гантели, руки чуть согнуты. Ноги (на ширине бедер) чуть согни в коленях, корпус немного вперед. Не меняя исходного положения, разведи руки в стороны до уровня плеч. Задержись на секунду и вернись в исходное положение. 12–15 повторов.
Важно: следи за дыханием: выдох, когда опускаешь гантели!

6 ГРУДНОЙ ЖИМ НА ТРЕНАЖЕРЕ СИДЯ

Выбери любой тренажер, позволяющий жать на грудь в положении сидя. Сядь на него, возьмись за рукоятки, выпрями руки, сведи лопатки и чуть прогнись в грудном отделе позвоночника. Опусти рукояти на себя, сгибая руки и направляя локти чуть ниже уровня плеч. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 10–12 повторов.
Важно: не жадничай с весом — подбирай умеренный рабочий вес и забудь об отказе!

Рацион

Эти продукты помогут укрепить любой глаз, и больной, и еще здоровый.

1. **Морковь** Традиционный хит, в обилии содержащий в себе каротин. Старайся почаще есть морковку. Если же морковь тебе противна даже в виде морковного фреша с капелькой оливкового масла, налегай на шпинат, зеленый лук, щавель или брокколи — они тоже источник каротина.
2. **Цитрусовые** Апельсины и лимоны. Ежедневная доза витамина С, равная 500 мг, защищает хрусталик от катаракты. Кстати, особенно богаты этим витамином смородина и крыжовник.
3. **Свекла** заряжена цинком, а концентрация цинка в сетчатке глаза выше, чем в любом другом органе. Еще цинком богаты говядина, тыквенные семечки и пивные дрожжи.
4. **Морская рыба** От чего только не спасает порция-другая жирной морской рыбы каждый день! Содержащиеся в ней омега-3 жиры входят в состав мембран клеток сетчатки глаза. Помимо рыбы омега-3 жиры содержатся в зелени, тофу и орехах.

Дата: декабрь Подпись: men's health

ТЯГА К ХОРОШЕМУ

ВОПРОС **Здравствуйте! Научите меня, пожалуйста, делать рывок с гантелью. Вычитал, что это дико полезное упражнение и для силы плечевого пояса, и вообще. Но вот выполнять его сложновато.** ВАСИЛИЙ

ОТВЕТ **Действительно, рывок одной рукой — одно из самых сложных движений в тренажерке, но и одно из самых полезных. Рывок относится к категории ВПН-движений (вращатели плеча наружу) — они тренируют супинаторы плеча, которые обеспечивают стабильность плечевых суставов и при должном развитии способствуют увеличению показателей в таких важных упражнениях, как подтягивания и жим лежа.**

В следующий раз, придя в зал, обрати внимание на следующие технические моменты:

ФАЗА 1

СТАРТ С ПОЛА

СТОПЫ Ставь ноги как в приседаниях со штангой (чуть шире бедер). Это гарантирует, что во время рывка ты не тяпнешь гантелью по колену.

РАБОЧАЯ РУКА (та, что с гантелью) должна быть выпрямлена. Это критически важно. Для пущей выпрямленности можешь напрягать трицепс. Если рука будет согнута, у тебя получится не рывок (за счет усилия ног, спины и плечевого пояса), а подъем на бицепс.

КОРПУС не должен отклоняться в сторону рабочей руки. Это легко проверить, посмотрев на плечи: если одно плечо выше другого, ты рискуешь травмировать поясницу.

СВОБОДНАЯ РУКА отведена в сторону. Так лучше держать баланс, да и мышцам кора поможешь удерживать тело вертикально. Это справедливо для всех фаз движения.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ: держи поясницу в напряженном положении уже на старте.

ФАЗА 2

ГАНТЕЛЬ ПОШЛА ВВЕРХ

БЕДРА Мощно оттолкнись ногами. Выпрямись, словно пытаешься подпрыгнуть. Можно даже подняться на мыски по инерции, главное — не забыть тут же вернуться на пятки.

ГАНТЕЛЬ Если все сделать правильно, гантель пойдет вверх по кратчайшей траектории, то есть вдоль тела, максимально близко к нему. Так что не отталкивай гантель, наоборот, рви ее вверх и немного назад.

ТРАПЕЦИИ Помимо ног и разгибателей корпуса, самая важная мышца в рывке — трапеция. Именно за счет ее мощного сокращения гантель в прямой руке начинает двигаться вверх.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ: мощное разгибание ног, разгибание корпуса и пожимание плечом рабочей руки.

ФАЗА 3

ФИКСАЦИЯ НАД ГОЛОВОЙ

КОЛЕНИ В тот момент, когда гантель будет находиться в сантиметре от своего наиболее высокого, конечного положения, слегка согни ноги. Если ноги будут прямые — можешь повредить позвоночник.

ПЛЕЧО Заметь, что гантель должна находиться точно над плечевым суставом, а не над головой.

СПИНА не прогибай. Держи ее прямо и не допускай наклонов в стороны.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ: не дожимай гантель в верхней точке. Если ты все делаешь правильно, гантель по инерции сама выведет твою руку в нужную позицию.

ПОКАЗАТЕЛИ
Круто, если ты рвешь гантель весом 40–50% от твоего собственного веса на 1–3 повтора. К примеру, если весишь 90 кг, ты должен уверенно рвать гантель весом 35–45 кг.

Три более простых варианта

Рывок с гантелью — весьма энергоемкое упражнение, которое нелегко вставить в тренировку. Если сил нет, а потренировать супинаторы плеча надо, выбери альтернативу:

РЫВОК С ЛАВКИ СО ШТАНГОЙ

МЫШЦЫ: супинаторы плеча, разгибатели позвоночника, дельты.
ВЫПОЛНЕНИЕ: лавка между ног, на лавке штанга; широкий рывковый хват, прогиб в пояснице (А). Разогнулся, поднялся на носки, пожал плечами и потянул штангу вдоль тела вверх. Штанга перед глазами — подсядь и прими снаряд на прямые руки (Б).
ОТЛИЧИЕ: меньше нагрузка на кор и поясницу.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в начале тренировки или после завершения всех сетов жима лежа.

"ПУГАЛО" СИДЯ С ГАНТЕЛЯМИ

МЫШЦЫ: дельты, супинаторы плеча, предплечья.
ВЫПОЛНЕНИЕ: сел на скамью, ноги вместе, в руках гантели, кисти ладонями назад (А). Поднял руки, чтобы они были параллельно полу (Б). Не останавливаясь, сохраняя положение плеч, развернул гантели вверх и назад (В).
ОТЛИЧИЕ: нагрузки на поясницу почти нет. Кстати, упражнение неплохо тренирует хват.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в день отдельной тренировки дельт или сразу после тяг в наклоне.

ДИАГОНАЛЬНОЕ ОТВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА

МЫШЦЫ: дельты, супинаторы плеча, мышцы кора.
ВЫПОЛНЕНИЕ: встал боком к нижнему блоку — рукоять в правой руке, левая на поясе (А). Не поворачивая корпус, отведи руку в сторону и назад. В конечной точке рука вытянута по диагонали, лопатки сведены (Б).
ОТЛИЧИЕ: косые мышцы живота охраняют поясницу от ненужного вращения вправо-влево.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в отдельный день тренировки спины или между сетами жимов и подтягиваний.

Редакция благодарит сеть фитнес-клубов "Физкультъ" за помощь в проведении съемок

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ДМИТРИЙ! НЕ МОГ БЫ ТЫ ПОДСКАЗАТЬ МНЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПОСОБЫ ИСПРАВЛЕНИЯ СУТУЛОСТИ.

ДМИТРИЙ

Лучшее средство избавления от сутулости — сочетание стретчинговых и силовых упражнений. Растягивать нужно будет мышцы груди и широчайшие, а дополнительно укреплять — задние дельты и середину трапеций. Все это несложно делать на обычной тренировке. Например, выполняя на тренажере тягу блока широким хватом к груди. Сделав подход из 15-20 повторов, сразу же встань лицом к стене на расстоянии шага от нее. Выпрями руки и подними их над головой. Теперь, отводя таз назад, положи руки на стену так, чтобы ладони оказались несколько выше головы. Опусти голову между рук и постарайся максимально прогнуться вниз в грудном отделе позвоночника и плечах. Не сгибай руки в локтях! Задержись в этом положении на 15-30 секунд, после чего отдохни и приступай к следующему подходу тяги.

Такая проблема: когда разминаюсь 20 минут, могу сесть на поперечный шпагат, а "на холодную" до шпагата далеко и больно. Как увеличить мобильность тазобедренных суставов?

OLEG

Садиться на шпагат без разминки — вопрос не столько мобильности тазобедренных суставов, сколько тренированности нервно-мышечных рефлексов. Здесь нужны не упражнения, а другие способы выполнения шпагата. У любого, даже нетренированного, человека любая мышца потенциально может растянуться аж на 60%, а этого достаточно для любого шпагата. В следующий раз просто опустись до возникновения первого болевого ощущения. Теперь сильно напряги приводящие мышцы бедра (тут болевые ощущения могут усилиться, но это не страшно). Задержись на 6 секунд, расслабься и пробуй опуститься ниже до следующего болевого импульса. Получится обязательно!

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Большинство авторитетов в области фитнеса упоминают о том, что брюшной пресс — это одна мышца и нет смысла тренировать отдельно ее "верх" и "низ". А зачем тогда нужны варианты скручиваний и варианты подъема ног? И отдельно кор еще тренировать?

ВАДИМ

Вадим, тренеры моей формации предпочитают тренировать функцию мышцы, а не ее части. В жизни пресс отвечает за пять действий:

- **Действие 1-е**
Сгибание корпуса при закрепленных ногах (скручивания) — упражнения на "верх пресса".
- **Действие 2-е**
Сгибание бедра при закрепленном корпусе (подъем ног) — упражнения "на низ пресса".
- **Действие 3-е**
Латеральные наклоны (как при выполнении боковых наклонов с гантелью) — упражнения "на косые".
- **Действие 4-е**
Вращение корпуса (как при дровосеках) — еще "на косые".
- **Действие 5-е**
Фиксация положения поясничного отдела позвоночника (как при выполнении передней или боковой планки).

То есть правильнее говорить не о прокачке "низа" или "верха", а о наборе разных упражнений на одну и ту же мышцу, чтобы ты мог легко все это делать в жизни, а позвоночник при этом оставался бы гибким и крепким.

12.2010

Guide t

ЗИМНИЕ ПЕРЧАТКИ

НЕ ДАВАЙ РУКАМ МЕРЗНУТЬ — В ХОЛОДА НОСИ ТОЛЬКО УТЕПЛЕННЫЕ МОДЕЛИ. ВЫБОР ВЕЛИК — И ЗАМША, И КОЖА, И ТКАНЬ, И ВСЕВОЗМОЖНЫЕ КОМБИНАЦИИ МАТЕРИАЛОВ.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

o Style

ВОТ ТРИ ИДЕАЛЬНЫХ СОЧЕТАНИЯ ДЕТАЛЕЙ ЗИМНЕГО ГАРДЕРОБА. СТАРАЙСЯ ИМ СЛЕДОВАТЬ.

ЧТО С ЧЕМ НОСИТЬ

С кожаной курткой можно носить только кожаные перчатки. Высокие теплые ботинки на шнуровке – лучшее довершение образа.

С пальто из ткани, помимо кожаных, хорошо будут смотреться перчатки из нубука и замши. Внизу – классические ботинки или челси, ни в коем случае не высокие сапоги.

С аляской хороши вязаные перчатки и "дутые" сапоги. Отличный спортивный вид.

реклама

InWear/Matinique: Москва: ТРЦ "Европейский", 3 эт., тел. (495) 229-19-58; МЕГА Теплый стан, тел. (495) 730-24-35; **Санкт-Петербург:** ТЦ "GALERIA" Лиговский проспект, д. 26-38, 1 этаж; ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, тел. (812) 338-13-44; ТК "Сенная", ул. Ефимова, д.3, тел. (812) 313-99-72; ТЦ "Владимирский пассаж", 1-й этаж, Владимирский пр-т, д.19, тел. (812) 331-32-05; **Волгоград:** молл Парк Хаус, б-р 30-летия Победы, д.21, верхний уровень, тел. (8442) 48-95-25; **Самара:** молл Парк Хаус, 2-й этаж, Московское шоссе, д.81А, тел. (846) 372-24-21
Анапа, Екатеринбург, Ижевск, Иваново, Иркутск, Казань, Калининград, Краснодар, Махачкала, Нальчик, Находка, Новороссийск, Оренбург, Пенза, Пермь, Пятигорск, Ставрополь, Сыктывкар, Сочи, Тверь, Уфа, Челябинск

отдел региональных продаж (495) 223-77-01 **www.inwm.ru**

Рубашка **Uniqlo+J**
Кардиган **Benetton**
Пиджак **TRU Trussardi**
Джинсы **Chevignon**
Ремень **Pepe Jeans**
Часы **Corum**

Рубашка **Benetton**
Кардиган **Zolla**

Сольный выход

Рубашка **Dolce & Gabbana**
Пуловер **Glenfield**

Рубашка
LAB Pal Zileri
Кардиган
Chevignon

ПРИБЕРЕГИ КЛАССИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ДЛЯ ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ. СЕЙЧАС НА ЛЮБУЮ ВЕЧЕРИНКУ ИЛИ ПРАЗДНИК ОДЕВАЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В СТИЛЕ SMART CASUAL. ТОЛКОМ НЕ ЗНАЕШЬ , ЧТО ЭТО ТАКОЕ? ПОСМОТРИ, КАК ОДЕТ ЭТОТ ПАРЕНЬ, БЕСЕДУЮЩИЙ САМ С СОБОЙ. ПИДЖАК С ЗАПЛАТКАМИ НА ЛОКТЯХ (НАПРИМЕР, ВЕЛЬВЕТОВЫЙ), ТРИКОТАЖНЫЕ КАРДИГАНЫ ВСЕХ ВИДОВ, СВИТЕРА С V-ОБРАЗНЫМ ВЫРЕЗОМ, РУБАШКИ В КЛЕТКУ С МАНЖЕТАМИ В ЦВЕТОК И ДАЖЕ БАБОЧКА НА ЧЕМ-НИБУДЬ ПЕСТРОМ. ТО ЕСТЬ НЕ ПРОСТО CASUAL (НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ), А ИМЕННО SMART (УМНЫЙ) — С КАКОЙ-ТО ОРИГИНАЛЬНОЙ ДЕТАЛЬЮ. МОДНО ЗАВЯЗАННЫЙ ШАРФ ТОЖЕ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ.

Рубашка **Lacoste**
Кардиган **Strellson Premium**
Брюки **HUGO**
Ремень **BOSS Orange**
Очки **John Richmond**

Рубашка, ремень **Gant**
Пиджак **TJ Collection**
Брюки **Patrizia Pepe**
Очки **John Richmond**

Рубашка **Timberland**
Кардиган **Gant by Michael Bastian**
Галстук **BOSS Selection**
Джинсы **MCS**
Ремень **Baldinini**

Рубашка **Mexx**
Пуловер **Glenfield**
Пиджак **Strellson Premium**
Джинсы **Levi's Engineered**

Рубашка **TJ Collection**
Костюм **Gant by Michael Bastian**
Бабочка **Gant**
Ремень **Patrizia Pepe**
Часы **Cartier**
Очки **John Richmond**

Рубашка **Einhorn**
Кардиган **MCS**
Джинсы **Monton**
Ремень **Strellson Sportswear**

Рубашка **Chevignon**
Пиджак **TJ Collection**
Шарф **Lacoste**

Футболка **Mango by Homini Emerito**
Кардиган **Pepe Jeans**
Часы **Raymond Weil**

Фотограф: **Алексей Трясков**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Сергей Кондауров (агентство World Fashion)**

КАК НИ СТРАННО, НОВЫЙ ГОД ОПЯТЬ НА НОСУ. МЫ СГРУППИРОВАЛИ ВОЗМОЖНЫЕ ПОДАРКИ — ЧАСЫ, ПАРФЮМЫ, ВЕЩИ, ТЕХНИКУ — ПО СЕКЦИЯМ, ЧТОБЫ ТЕБЕ БЫЛО УДОБНЕЕ ВЫБИРАТЬ. А УЖ ЧТО И КОМУ ПРЕЗЕНТОВАТЬ, РЕШАЙ САМ. ДА, И ПРО СЕБЯ НЕ ЗАБУДЬ — ОТМЕТЬ ГАЛОЧКОЙ, ЧТО ХОТЕЛ БЫ УВИДЕТЬ ПОД ЕЛКОЙ, И ПОКАЖИ ВСЕМ ЗНАКОМЫМ. НОВЫЙ ГОД, НОВАЯ ЖИЗНЬ, НОВЫЕ ЧАСЫ, НОВЫЙ УТЮГ, В КОНЦЕ КОНЦОВ!

ФОТО: АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ

Chanel J12 Marine
Rolex Oyster
Breitling Superocean
Paul Picot Technograph Wild C-type Titanium
Panerai Luminor GMT
Bovet Fleurier Automatic 42
Audemars Piguet Millenary
Blancpain L-Evolution

Certina DS Rookie
Rado Sintra Skeleton Automatic
Longines Admiral
Tissot Visodate
Ck Post-Minimal Black Collection
Hamilton RailRoad
Swatch Chrono Automatic

ПЕРВЫЙ НОМЕР

ЖИТЬ НАДО ПО СРЕДСТВАМ. И СРЕДИ СРЕДСТВ (ХОТЬ ЗАЩИТЫ, ХОТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ) ВЫБИРАТЬ ЛУЧШИЕ. ЛУЧШИЕ — ЗНАЧИТ ПЕРВЫЕ.

1 ИЗДЕЛИЕ №1

Под этим кодовым названием скрывается противогаз (а не презерватив, как ты мог подумать!). Именно его нам всем не хватало прошлым летом. Помимо органов дыхания противогазы защищают глаза и кожу лица. Первый в мире фильтрующий угольный противогаз был изобретен в России русским ученым Николаем Дмитриевичем Зелинским в 1915 году. Основным абсорбирующим материалом в нем был активированный уголь.

2 "ФОРМУЛА-1"

Самый популярный, дорогой и высокотехнологичный вид автогонок. Болиды F1 — самые быстрые гоночные машины в рамках ограничений, устанавливаемых техническим регламентом. Конкуренция между командами способствует повышению технического уровня по всем направлениям. Мощность двигателей 750-770 л. с. Системы предварительного охлаждения воздуха двигателя запрещены. Также запрещено подавать в двигатель что-либо, кроме воздуха и горючего.

3 БОРТ №1

В качестве "борта №1" для Президента Российской Федерации с 1996 года используется Ил-96-300. Отделкой президентского самолета занималась британская компания Diamonite Aircraft Furnishings, стоимость тюнинга — 10 млн фунтов (около $17 млн). Он также представляет собой мобильный командный пункт Верховного главнокомандующего РФ и носит собственное имя "Россия" Способен находиться в воздухе более 15 часов и производить беспосадочные перелеты на расстояние не менее 13 000 км.

4 ШАМПУНЬ ОТ ПЕРХОТИ №1*

Так уж повелось, H&S — проверенное средство защиты от перхоти. Формула Head&Shoulders содержит ActiZinc (если тебе это о чем-то говорит), который эффективно с ней борется. И, что характерно, бороться с перхотью он может в любом месте — отправился ли ты на охоту, уехал в горы или еще куда. Пять минут — и дело в шляпе. Волосы под полной защитой, и ты всегда выглядишь на все сто.

* По объему продаж в натуральном выражении в сегменте "Шампуни против перхоти" за 2009 год на уровне национальной городской России на основании данных компании Nielsen.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Steinmeyer Sport
Jacques Lemans Classic
Seiko Ananta Automatic
Roamer Supernova
Maurice Lacroix Masterpiece Jours Retrogrades
Cimier Jours Retrogrades
Saint Honore World Code

1-й* гель с экстрактом кактуса для укладки, которая выдержит все за 24 часа

НОВИНКА

ФРУКТИС СТАЙЛ НЕПОБЕДИМЫЙ

* От Гарньер. Реклама.

ГЕЛЬ ДЛЯ УКЛАДКИ МАКСИМАЛЬНОЙ ФИКСАЦИИ

80% влажности

50 °С жары

сильный ветер

www.fructisstyle.ru

Горячая Линия Гарньер **8-800-100-0088** www.garnier.com.ru

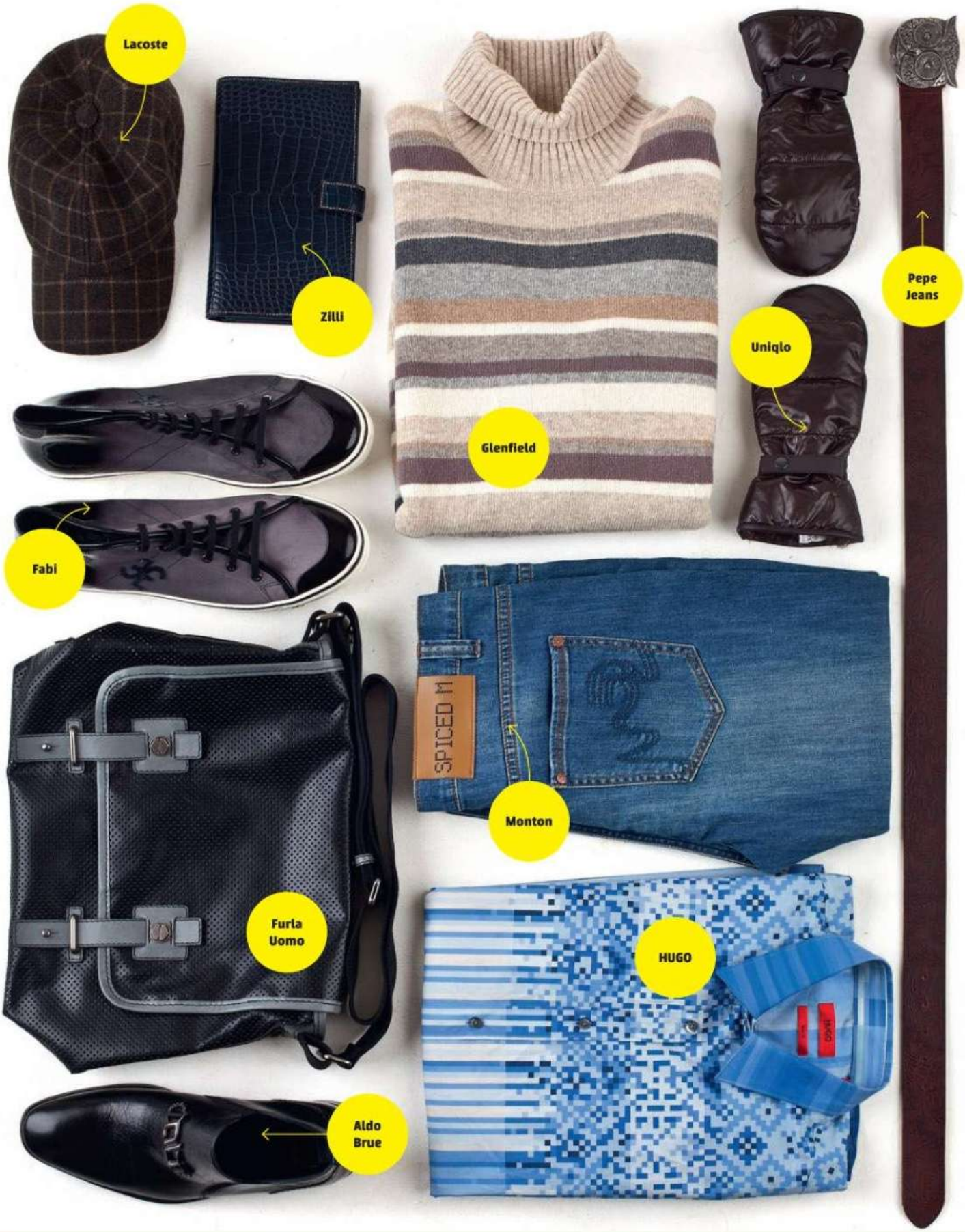
Заботься о себе.

GARNIER

ПОДАРКИ 2011

ШЕФ-РЕДАКТОР ТАТЬЯНА БОГОЛЮБОВА ДОЛЖНА БЫЛА ВПИСАТЬ СЮДА ЧТО-НИБУДЬ ВНЯТНОЕ О ТОМ, КАК ДАРИТЬ ОДЕЖДУ, — БРАТУ, ОТЦУ, ПРИЯТЕЛЮ, САМОМУ СЕБЕ. НО НЕ СМОГЛА ТАТЬЯНА, УВЫ. ТАК ЧТО ТЕБЕ САМОМУ ПРИДЕТСЯ ИЗУЧИТЬ ЭТИ КАРТИНКИ И ПОНЯТЬ, ЧТО И КОМУ ПОДОЙДЕТ. В КОНЦЕ КОНЦОВ, ЭТО ТВОЙ БРАТ, А НЕ БОГОЛЮБОВОЙ.

ФОТО: АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ


Lacoste
Zilli
Glenfield
Uniqlo
Pepe Jeans
Fabi
SPICED M
Monton
Furla Uomo
HUGO
Aldo Brue

Vilebrequin
Chevignon
Gant
Baldinini
Trussardi Jeans
Pakerson
TJ Collection

Chevignon
Zolla
Ecco
Matinique
Geox
Camper
Dr.Koffer
Strellson
Sportswear

ПОДАРКИ
2011
Guerlain Idylle
Kenzo Femme
ckin2U
Chanel №5
Narciso Rodrigues Intense
Chopard Brilliant Wish
L'Occitane Mimosa de L'Esterel
Bleu de Chanel
Kenzo Homme
ckin2U
L'Occitane Cedre de l'Atlas
Chopard Noble Vetiver
Guerlain Homme
Narciso Rodrigues For Him
ФОТО: АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ

D&G La Lune
Lancome Hypnose
Cerruti 1881
Yves Saint Laurent Opium
Christian Dior J'Ador L'Or
Givenchy Play Intense
НАЙДИ НА ЭТОЙ КАРТИНКЕ ПАРФЮМ, КОТОРЫМ ПОЛЬЗУЕШЬСЯ (НИЖНИЙ РЯД), И ПОСМОТРИ, КАКОЙ ЕСТЬ У ЭТОЙ ЖЕ ФИРМЫ ЖЕНСКИЙ АРОМАТ (ВВЕРХУ). ПОДАРИ ЕГО СВОЕЙ ДЕВУШКЕ — И ВАШИ ОТНОШЕНИЯ СТАНУТ ЕЩЕ БОЛЕЕ ГАРМОНИЧНЫМИ.
Cerruti 1881
Yves Saint Laurent Opium
D&G La Roue de La Fortune
Givenchy Play
Christian Dior Eau Sauvage Extreme
Lancome Hypnose

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Jaguar XJ Sentinel

Перед тобой живое воплощение фразы "будьте здоровы, живите богато". Бронированный Jaguar XJ Sentinel поможет богатым оставаться здоровыми, несмотря на происки врагов, по крайней мере, до тех пор, пока они не выйдут из машины.

ВЕС? НА!

Броня увеличила вес Jaguar XJ почти в два раза — с 1773 до 3300 кг (грузоподъемность 500 кг). Так что для управления Sentinel придется получить права категории "С", а заодно пройти курс подготовки водителей в школе Jaguar, где будущего шофера будут инструктировать те, кто работал над этой машиной. Впрочем, бронированный Jaguar получился все равно легче конкурентов, потому как построен на базе не стальной, а алюминиевой платформы. Создатели обещают, что на прочности это никак не скажется.

АНГЛО-ФРАНЦУЗСКИЙ

Работа над бронированной версией выглядит так: "полуфабрикат", собранный на обычном конвейере Jaguar в Касл-Бромвиче, отправляется во Францию, где его бронирует и дособирает компания Centigon, один из лидеров рынка бронированных машин.

ЦЕНА ЖИЗНИ

Стоимость машины не сообщается. Цена конкретного автомобиля формируется на основе требований и пожеланий клиента.

ПОД СТЕКЛОМ

Снаружи отличить бронированную машину от обычного XJ невозможно. Они идентичны, вплоть до того, что крыша Sentinel тоже стеклянная. Правда, пассажирам не удастся полюбоваться вечерним небом — под внешней отделкой из тонированного стекла бронированные листы. Задача была — защитить пассажиров, ничем не выделяясь внешне. Кстати, само слово Sentinel переводится с английского как "часовой", "страж".

ЛЕТАЮЩИЙ ТАНК

Выбора двигателей для бронированной версии нет — только 385-сильный V8 объемом 5 л с шестиступенчатым автоматом. Он разгоняет Jaguar XJ Sentinel до 100 км/ч за 9,7 секунды и обеспечивает максимальную скорость 195 км/ч. Небронированный XJ с таким же мотором способен разогнаться до 210 км/ч.

ПРЕМЬЕР-МОБИЛЬ

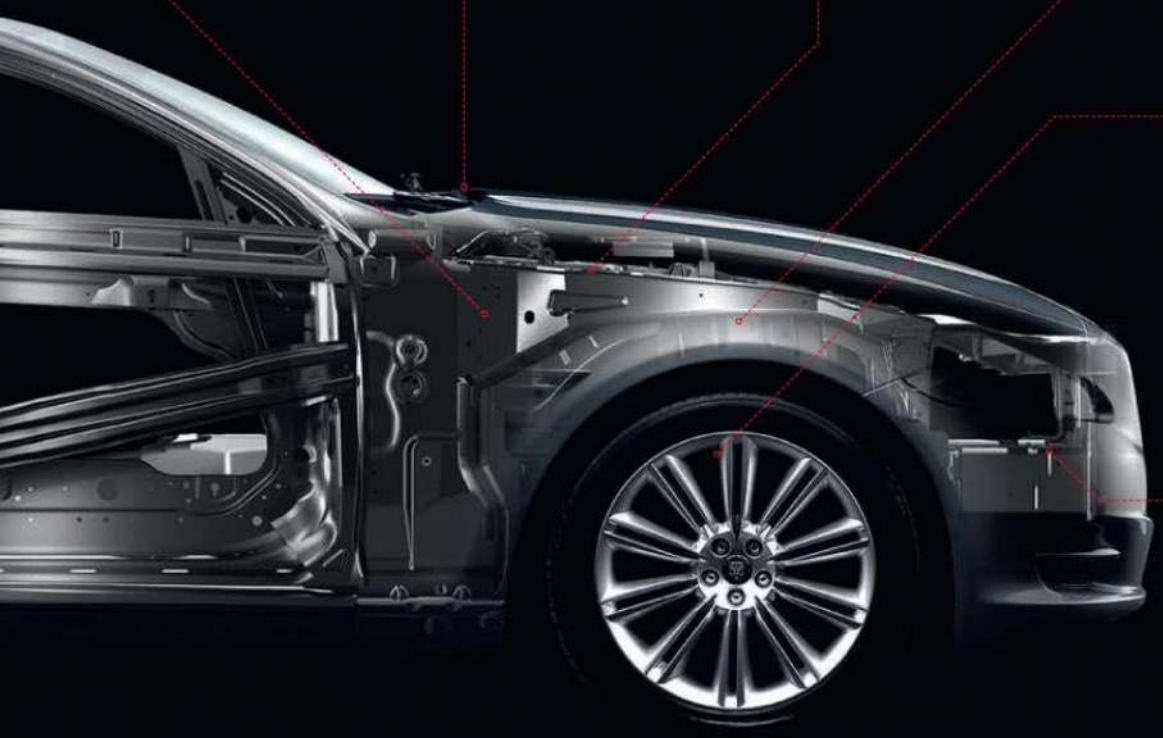
Любопытно, что, хотя бронированный XJ появился только сейчас, премьер-министр Великобритании уже давно ездит на флагмане Jaguar, и наивно полагать, что его машина небронирована. В компании Jaguar на все вопросы о транспорте премьера отвечают заученной фразой: "Без комментариев. Jaguar не имеет право обсуждать оснащение машины премьер-министра". Впрочем, информация обо всех заказчиках Sentinel тоже будет держаться в секрете.

СЕДЬМОЙ "Б"

Уровень защиты автомобиля принято обозначать буквой "B" и цифрами от одного до семи. У этой машины самая высокая степень — B7. Это значит, что она выдержит подрыв гранаты на крыше или под днищем, огонь из штурмовой винтовки, заряженной бронебойными патронами (пули 7,62x51 со стальным сердечником) и взрыв 15 кг тротила рядом с автомобилем. Для сравнения: машина со степенью B4 на взрывчатку и бронебойные патроны уже не рассчитана, но защитит от револьвера (даже от "Магнума-44"). А B1 — только от мелкокалиберной винтовки.

КРАСОТА БЕЗ ЖЕРТВ

Про внутренности машины мы сказали достаточно, надо замолвить слово и про ее внешность. Для этого мы задали ее создателю — дизайнеру Jaguar XK / XJ Джайлсу Тейлору — простой вопрос: "С какой стороны XJ Sentinel наиболее красив?" Слово мистеру Тейлору: "Jaguar всегда был соблазнительной машиной: вы скорее скажете "я хочу Jaguar", чем "мне нужен Jaguar". XJ Sentinel, на мой взгляд, лучше всего смотрится сзади в три четверти. Если передняя часть этой машины спортивна, то сзади видна вся ее элегантность: то, как идет плечевая линия, линия окон, видны широкие арки и длинный багажник. Мне больше всего нравится смотреть на нее именно отсюда".



ПЕРЕСТРОЙКА

Подвеску Sentinel настраивали те же люди, что работают с другими Jaguar, — команда инженеров под руководством Майка Кросса. Они обещают, что прибавка в весе не испортила удовольствия от вождения XJ. Также под изменившийся вес были перенастроены все системы активной и пассивной безопасности.

КОТ АПОКАЛИПСИСА

Премьер-министры Великобритании традиционно передвигаются на бронированных XJ, но Sentinel — первый для Jaguar опыт именно серийного производства бронированных машин. Причем 4 из них заказали еще до официальной премьеры, случившейся в сентябре 2010 года.

ПУЛЕВОЙ ВОПРОС

На чем ездит английский премьер-министр, мы уже рассказали, теперь пора провести ревизию и в других “гаражах №1”. Добро пожаловать на парад бронированных членовозов.

БАРАК НА КОЛЕСАХ

С конца 30-х годов прошлого века американские президенты начали использовать для своих разъездов не серийные, а специально подготовленные машины. И, если не считать неудачных экспериментов с прогулками на кабриолетах, то техника их не подводила. С 90-х годов эта техника — исключительно кадиллаки.

Барак Обама не нарушил традицию и пересел из-за руля своего личного Chrysler 300C на задний диван лимузина Cadillac DTS. Правда, от первоисточника в президентском варианте остались только внешние детали. Например, обычный человек вряд ли купит себе дизельный лимузин (поэтому таких и не бывает), а вот президент выделился — колесит по Штатам на керогазе и ничего.

Нам в руки попал уникальный документ — список опций, заказанных Обамой для своего авто, и теперь под грифом “Секретно” и страхом преследования со стороны ЦРУ мы передаем его тебе (только никому не показывай):

КОРОЛЕВА РУЛЯ

Королева выше сегодняшней моды на частую смену авто: самой новой из ее машин — Bentley State Limousine — уже 8 лет, но что-то нам подсказывает, что скоро Ее Величество получит обновку. Дело в том, что прошлая машина стала подарком королеве на 50-летие ее правления в 2002 году. Отдел математического анализа нашего журнала провел сложнейшие подсчеты и высчитал, что в 2012 году будет 60 лет с тех пор, как Елизавета взошла на престол, значит — снова подарки. Ну а пока до этого дня еще далеко, давай покопаемся в ее сегодняшней тачке.

Так как Елизавета имеет приставку II, то и машин ей сделали 2, на всякий случай. На этот же самый случай тут — готовые выдержать взрыв мины пол и стекла, в которые можно стрелять не только глазами.

Такая весомая защита увеличила массу машины до 4 т. Из менее тяжелых дополнений — запас воздуха, который вместе с герметичным кузовом поможет Ее Величеству прорваться через яд и дым.

Кстати, королевский Bentley State Limousine — это полностью эксклюзивная машина, построенная на основе Bentley Arnage. Внешность и внутренняя отделка не совпадают ни с одной моделью Bentley, так что это примерно такой же королевский атрибут, как корона, только больше: 6,3 м в длину и 1,7 в высоту. Под капотом — 8-цилиндровый V-образный 6,75-литровый двигатель мощностью 400 л. с. Снаружи машина окрашена вручную пятью слоями краски в традиционный "королевский кларет", внутри преобладают серый и зеленый цвета (их выбрала сама королева).

- **Пакет "Зеленый президент"** 6,6-литровый турбодизель V8 Duramax мощностью 300 л. с., позаимствованный от пикапа-монстра GMC Topkick (такого же как в фильме "Трансформеры") легко таскает многотонную махину с пассажиром №1 и заодно своим урчанием сообщает о его заботе об экологии — машина заправляется биодизелем.
- **Патриотический пакет "Воздух свободы"** Запас кислорода на борту — реальность для пассажиров президентского Cadillac и мечта для всех москвичей летом 2010 года.
- **Система "Черный глаз"** Система ночного видения поможет, если террористы погасят солнце и разобьют фары.
- **Пенистый Бак-Барак** То самое "зеленое" топливо покоится в бронированном баке, окруженном специальной пеной: если пуля таки пробьет его, пена гарантирует мгновенное "заживление" раны.
- **Исполнение "Кровь и слезы"** Врагу — слезоточивый газ, президенту — кровь для переливания. Все это есть на борту, задача телохранителей — не перепутать.
- **Комплектация "Пули-дуры"** О Бараке заботятся 20-сантиметровые двери и 15-сантиметровые стекла, способные выдержать залп самоходной установки крупного калибра. Кстати, из всех окон открывается только водительское, и то лишь на 3 дюйма (то есть как раз на 7,62, правда, не мм, а см).
- **Опция "Наложили в шины"** В шины наложили кевларовые и стальные вставки. Теперь проколы, прострелы и порезы не влияют на президентский курс. Рули, Обама!

НЕМЕРЕНЫЙ МЕРИН

С тех пор как ЗИЛ был отправлен на пенсию, "борт №1" в России — Mercedes-Benz S600 Guard Pullman, и с каждым из поколений этого броневика у нас связан вполне конкретный президент. Ельцин ездил на 140-м кузове, Путин — на 220-м, Медведев получил 221-й (на фото).

Mercedes — старейший мировой автопроизводитель и для сильных мира сего бронированные машины делать начал первым, больше 80 лет назад. Сейчас "шестисотый пульман" — это сборник инженерных шедевров, ни больше ни меньше, ведь для главной машины штутгартской марки используют лучшее из того, что есть в наличии.

Он длиннее длинного — колесная база на 115 см больше, чем у удлиненной версии обычного S-класса (4315 мм), при общей длине машины 6356 мм. Не выглядеть сосиской с колесами "пульману" помогает то, что он и выше обычного S, но не слишком сильно, так что внешность получается гармоничнее, чем у машин американских и английских глав. Когда нужно, Mercedes Pullman может "встать на цыпочки" — подняться с помощью пневматической подвески на 40 мм.

Чтобы пневматика могла так легко нести и поднимать вес этого броненосца, подвеску полностью переработали, ведь она — не только часть комфорта, но и составляющая безопасности. Для нее же машину "обули" в шины Michelin PAX — пули им не помеха, так что можно на зиму не переобуваться, а просто нашпиговывать летнюю резину пулями вместо шипов.

Отгородиться от водителя можно, нажав кнопку, — тут же поднимется стеклянная стенка, и он не услышит, о чем говорит верховный главнокомандующий. Еще нажатие — и стекло станет абсолютно черным, на случай если водитель читает по губам. Секрет затемнения — в слое жидких кристаллов, покрывающем стекло.

Мультимедийная система машины поддерживает все основные аудио- и видеоформаты, так что, если к президенту подсядет друг, который любит по дороге слушать Григория Лепса, "Чайф", "Машину времени", "Золотое кольцо", Надежду Кадышеву и The Beatles, ему не придется таскать их все на отдельных дисках, как это было в "Ладе Калина", пусть просто запишет на флешку или подключит свой плеер через специальный разъем. Более того, тут можно еще и кино посмотреть на 19-дюймовом экране, пультом к которому служит 6,1-дюймовый тачскрин.

Пока внутри идет киносеанс, снаружи может идти война: взрывы гранат, прямые попадания, языки пламени — все это не пугает "пульман", у которого есть и "затягивающий" дырки бензобак, и система пожаротушения.

ЧТО ЗА БРОНЬ?

Вот на чем передвигаются другие первые лица.

- Президент Франции Николя Саркози — **Citroen C6**
- Премьер-министр Италии Сильвио Берлускони — **Maserati Quattroporte**
- Председатель КНР Ху Цзиньтао — **Hongqi HQE**
- Император Японии Акихито — **Toyota Century Royal**
- Президент Мексики Фелипе Кальдерон — **Chevrolet Suburban**
- Король Испании Хуан Карлос — **Maybach 57 S**
- Король Швеции Карл XVI Густав — **Volvo S80**

Уехать из неприятного места, где в тебя стреляют и кидают гранаты, помогает 12-цилиндровый турбомотор объемом 5,5 л и мощностью 517 л. с. Кстати, тем, кто сам любит покидать гранаты и пострелять в других, такие машины не продают. Свой товар со средней ценой 1 млн евро подразделение Mercedes Guard отпускает только людям, чье личное дело не вызовет вопросов у их службы безопасности.

Второоткрыватель Америки?

Непобедитель ралли Париж-Дакар?

Переизобретатель лампочки?

Второпроходец Арктики?

Какая разница, если мы знаем первых
Есть только один номер один

head& shoulders

H&S – шампунь против перхоти №1*

реклама

* по объему продаж в натуральном выражении в сегменте «Шампуни против перхоти» за 2009 год на уровне Национальной городской России на основании данных компании Nielsen.

Железо для леди

Можно стремиться к креслу канцлера Германии из одной только любви к машинам. Ангеле Меркель повезло — она может выбрать себе любой из лучших правительственных броневиков и при этом остаться патриоткой. Чтобы никого не обидеть, в правительственном гараже есть и Audi A8, и Volkswagen Phaeton, и BMW 7 Series, и Mercedes-Benz S-Class. Все бронированные и прекрасно оснащенные.

Например, в салоне Audi A8 Long — компьютер, факс, мини-бар, DVD-проигрыватель.

Самая новая тачка Ангелы — дебютировавший в этом году BMW 7-series High Security (на фото). Из 3825 кг полторы тонны — только броня. Защищено все, вплоть до щелей в местах переходов между дверьми и стойками кузова. Там установлены специальные бронированные нащельники, чтобы не дуло, точнее — ни дуло, ни пуля не пролезли. При этом, несмотря на свои доспехи, такая "семерка" до 100 км/ч разгоняется за 6,2 секунды.

Кстати, BMW 7 серии High Security — первый в мире автомобиль, полностью отвечающий новым стандартам безопасности BRV2009, утвержденным в Европе. Приятно, что самым серьезным оружием в этом своде правил числится наша винтовка Драгунова, заряженная бронебойно-зажигательным патроном. Для справки: скорость полета такой пули — до 840 м/с, то есть 3024 км/ч. ■

ЖЕЛЕЗНЫЙ МАРШ НЕСОГЛАСНОГО

Во многих странах бронированную технику простым смертным не продают, но в умелых руках и трактор превращается в танк. Доказано Марвином Химейером.

Мы совсем не считаем то, что сделал Марвин, верным, но это, определенно, урок всем.

У мужика был свой бизнес — автосервис — и свой участок земли: прилегающие к цементному заводу в городе Гранби (Колорадо) дом и мастерская. Марвин никого не трогал, починял глушители, а завод продавал цемент и расширялся. В какой-то момент оказалось, что все вокруг, кроме дома Химейера, уже скуплено цементниками. Они предложили Марвину деньги за его дом — отказался, пригрозили — не испугался, перекрыли подъезды — купил бульдозер, чтобы построить новую дорогу. Короче, мужик пошел на принцип и зашел в тупик.

Администрация запретила ему строить свою дорогу, банк, под нажимом завода, изменил условия ипотеки, потом наехала пожарная инспекция, санэпиднадзор, и Марвин разозлился. Он заперся в своем отключенном от света и канализации доме и начал строить планы мести и ее орудие.

4 июня 2004 года сквозь стену мастерской Химейера на свет выехал монстр — превращенный в танк бульдозер Komatsu D355A-3. На кабину был с помощью крана опущен панцирь из двух слоев 12-миллиметровой стали, между которыми был залит бетон. Обзор из этого передвижного дзота шел через видеокамеры — защищенные от пуль и самоочищающиеся, они были установлены по периметру. В две стороны бульдозер щетинился ружьями — "Ругером-223" и "Ремингтоном-30б".

Через несколько часов от цементного завода, мэрии, банка, полицейского участка и еще доброй половины города не осталось почти ничего. Он разнес все и в конце концов, застряв с простреляным радиатором в руинах, застрелился, так и не покинув свой "килдозер" (так назовут его Komatsu D355A-3 журналисты).

К чести народного мстителя надо сказать, что он стрелял только в воздух, не ранив никого, а вот по нему палили из разного оружия. Правда, остановить машину Марвина не смогли ни полицейские, ни национальная гвардия (видео их попыток есть на YouTube).

Что в итоге? Город восстановили, а вот цементный завод после урона на $5 000 000, который причинил ему "килдозер", обанкротился.

ФОТО: AP, EAST/NEWS

ДОМ №8

Nokia N8 с виду вроде бы просто телефон, но, если присмотреться, внутри это целый дом, где есть место всему. Не веришь? Давай разберемся по порядку.

ДОМАШНИЙ КИНОТЕАТР

С AMOLED-экраном 3,5 дюйма и разрешением 16:9 nHD (640x360 пикселей) Nokia N8 легко превращается в настоящий кинотеатр в твоем кармане. Объемное звучание Dolby Digital Plus при воспроизведении через HDMI* позволит уловить мельчайшие детали саундтрека.

КОМНАТА ДЛЯ ПРОЯВКИ ФОТОГРАФИЙ

Камера 12 Мп с оптикой Carl Zeiss, большой 1/1.83" сенсор изображений, ксеноновая вспышка, автофокус, съемка видео высокой четкости с разрешением 720p. И все это в телефоне!

СПОРТЗАЛ

В Магазине Ovi ты найдешь множество приложений, которые могут пригодиться для тренировок, – таймеры, новости и счетчики сжигания калорий.

КАБИНЕТ

Берешь Nokia N8 в руку, и перед тобой – личный офис: календарь, контакты, интернет, редакторы офисных документов. Ты можешь решать деловые вопросы где угодно. Кстати, о "где угодно" – Карты Ovi всегда помогут легко ориентироваться в пространстве.

СПАЛЬНЯ

Тебе нужен отдых каждый день. Nokia N8 может продержаться в строю гораздо дольше: до 350 минут в режиме разговора, до 400 часов в режиме ожидания. Батареи хватит на 6 часов воспроизведения или 3 часа 20 минут записи видео, 160 минут видеосвязи или 50 часов воспроизведения аудио.

ГОСТИНАЯ

Bluetooth 3.0, HDMI, USB 2.0 и FM-передатчик помогут тебе легко разделить с друзьями то, что ты хранишь в телефоне. Показывай фотографии и фильмы на телевизоре, проигрывай музыку, включай радио и передавай интересные файлы по Bluetooth.

ГАРАЖ

К твоим услугам – огромное хранилище файлов: встроенная память на 16 Гб, слот горячей замены microSD до 32 Гб и мощный процессор, который легко справляется с любыми объемами информации.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Почтовый клиент Nokia N8 ничем не уступает тому, что установлен у тебя на компьютере, более того – он превосходит его, ведь теперь ты будешь узнавать о новом письме тут же, а не когда доберешься до компьютера.

НА ПРВАХ РЕКЛАМЫ

* Интерфейс для мультимедиа высокой четкости. Использование сервисов требует передачи данных через интернет. Стоимость передачи данных уточняйте у своего оператора связи и интернет-провайдера.

КАК Я ПРОВЕЛ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

Будь мужиком! Завались на диван, открой пиво, включи телик. А что к этому телику подключить, мы тебе сейчас расскажем.

СМОТРИ

Если ты в числе знатоков, что покупают диски Blue-Ray не за модное название, а ради семиканальных звуковых дорожек, то тебе понравятся хай-файные изыски. Например, проигрыватель NAD T577 передает аудиосигнал Dolby True HD или DTS HD Master Audio не только по набившему оскомину HDMI, но и посредством четырех пар аналоговых кабелей. В общем, с таким музыкальным комбайном тебе будет проще заманивать в гости девушек для совместного прослушивания коллекции лютневой музыки XVI века и просмотра мюзиклов.

Что еще нужно? 7.1-канальный AV-ресивер и добротная английская акустика — семь колонок и сабвуфер.

Цена: 30 000 руб.

СЛУШАЙ

Вроде и телевизор неплохой, но не радует. Знакомо? Попробуй добавить звук. Причем лучше не громкость (привет соседу!), а качество. Самое простое решение — саундбар. Всего одна горизонтальная колонка, а эмоций — как от пятиканального домашнего кинотеатра, при этом никаких лишних проводов по всей комнате.

По мнению европейцев из уважаемой ассоциации EISA, лучший саундбар этого года — Panasonic SC-HTB500. Оригинальные динамики с бамбуковыми диффузорами звучат достойно. Правда, беспроводной сабвуфер из комплекта оказался очень даже проводным — акустический кабель не нужен, но поблизости все равно должна быть розетка.

Что еще нужно? Спутниковый ресивер и пакет телепрограмм с многоканальным звуком.

Цена: 16 990 руб.

ПРОВЕРКА БОЕМ

Если для тебя вопрос: “Что поставить на свой компьютер?” — не ограничивается выбором между кактусом и фотографией любимой бабушки, этот материал для тебя. Мы свели в очной схватке двух конкурентов за место в твоем PC — пиратское и лицензионное программное обеспечение. Итак, кто кого: Windows 7 или… Windows 7?

РАУНД ПЕРВЫЙ

МАГАЗИН

Пиратский Windows сразу идет в атаку и теснит лицензионного соперника ценовыми ударами ниже пояса. Судьба раунда, казалось бы, решена, но тут лицензионный Windows 7 использует неожиданный ценовой прием: если ты покупаешь предустановленный Windows 7 на ноутбуке, он стоит около $50, что делает ценовое преимущество пиратов шатким.

РАУНД ВТОРОЙ

УСТАНОВКА

Начинается размен ударами. Равная борьба заканчивается, как только дело доходит до скачивания обновлений: пиратский Windows 7 прижат к канатам — у него нет возможности бесплатно автоматически загружать свежие обновления, которой обладает настоящий Windows 7 от Microsoft. Пират пытается отбиться с помощью левых сайтов и скачать софт оттуда, но эта игра выходит боком — судья фиксирует вирусную опасность.

РАУНД ТРЕТИЙ

АТАКИ

Бойцам предстоит выдержать серьезное испытание хакерскими атаками. Готов к этому оказывается лишь лицензионный Windows 7 — встроенные функции безопасности, такие как “Брандмауэр Windows” и “Защитник Windows”, ставят блоки на пути каждого хакерского удара. Пиратский софт не столь защищен и не держит удар.

РАУНД ЧЕТВЕРТЫЙ

ЗАЩИТА

Тема вирусов находит продолжение. Пиратский софт пытается заразить лицензионный Windows 7, но натыкается на непробиваемую стену защиты — бесплатный антивирус от Microsoft: каждый покупатель лицензионной Windows имеет возможность скачать с *www.msantivirus.ru* один из лучших антивирусов на рынке — Microsoft Security Essentials.

РАУНД ПЯТЫЙ

СКОРОСТЬ

Наступает решающий момент в бою, и страсти накаляются — скорость ударов с каждой минутой все возрастает. Вскоре пиратский Windows 7 перестает успевать за действиями соперника: лицензионный Windows 7 работает явно быстрее. Причем на этой скорости у лицензионной операционной системы не сказывается работа встроенного антивируса.

РАУНД ШЕСТОЙ

НАДЕЖНОСТЬ

Пиратский Windows явно устал: все больше сбоев, все меньше уверенности и надежности в действиях. Чего не скажешь о лицензионном противнике — настоящий Windows 7, несмотря на продолжительный и трудный бой, работает так же четко, как в самом начале, о сбоях нет и речи.

РАУНД СЕДЬМОЙ

ВОЗМОЖНОСТИ

Пришла пора выкладывать все козыри. На стороне лицензионного Windows 7 — доступ ко всей необходимой документации и поддержка специалистов технической службы Microsoft, готовых ответить на любой вопрос. Пиратский вариант явно страдает от того, что за его плечами нет ничего, кроме шаткой поддержки хакеров, готовых первыми добить своего бойца.

ИТОГИ БОЯ

В семи раундах сошлись внешне похожие бойцы, но проверка боем показала, что криминальное прошлое одного из них — не лучший путь к победе. Возможность обновлений, бесплатный антивирус, скорость работы, техническая поддержка — этот набор гарантирует уверенное преимущество. Если ты не привык проигрывать, ставь на победителя — приобретай лицензионный Windows 7 от Microsoft! Узнай больше на www.prosto7.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ХРАНИ

У медиаплеера Seagate FreeAgent Theater+ нет встроенного жесткого диска, но это его даже красит. Дело в том, что в корпусе плеера есть разъем, в который вставляется внешний жесткий диск Seagate Free Agent Go. Купив его, ты можешь "поселить" диск в корпусе плеера или таскать с собой, лишь по необходимости подключая к FreeAgent Theater+. Это удобно и недорого — плеер обойдется в 3000 руб., диск — в 1700–3500 руб. в зависимости от объема. Конечно, можно через USB подключить и любой другой диск, но с родным система выглядит лучше.

Seagate FreeAgent Theater+ удовлетворит твои медиапотребности по полной. Он понимает все распространенные кодеки в обычном и HD-форматах, умеет проигрывать файлы .m2ts дисков Blu-Ray, читает структуру глав DVD, встраивается в домашнюю проводную или Wi-Fi-сеть и показывает видео с сетевых ресурсов. Правда, что касается Wi-Fi, то, чтобы он работал, придется сделать еще одну покупку — USB-модуль.

Что еще нужно? Жесткий диск и Wi-Fi-модуль.

Цена: 3000 руб.

СНИМАЙ

Samsung HMX-E10 похож на простенький мобильник, но на самом деле он не так уж и прост — снимает видео в Full HD. Объектив поворотный, с углом 270°. Шпионский боевик, отснятый на эту малышку, не стыдно показать и на огромной плазме — через HDMI-соединение ни один пиксель не потеряется.

Что еще нужно? Достойный телевизор, понимающий все прелести Full HD.

Цена: 5000 руб.

ИГРАЙ

Где 3D-эффекты придутся ко двору, так это в виртуальном мире игровых приставок. Пока пальму первенства держит Sony PlayStation 3. Скажи спасибо новой осенней прошивке 3.50: теперь консоль читает игровые и видеодиски Blue-Ray с трехмерным контентом. Правда, пока коллекция игр не впечатляет. Но уже скоро выйдут 3D-версии Gran Turismo и Tron: Evolution. Вот тогда начнется настоящее рубилово: окружающий звук, управление движением через PlayStation Move и трехмерные боссы, как живые. Правда, от очков избавиться так и не удалось.

Что еще нужно? 3D-очки, телевизор с поддержкой 3D, кабель HDMI для подключения, многоканальная акустическая система.

Цена: от 12 000 руб.

ПОЙ

Караоке? Не вопрос, но мы за модернизацию. Сетевой медиаплеер Sony SMP-N100 подключается к домашней интернет-сети по Wi-Fi и качает треки с сайта karaoke.ru. Заодно может скачать видео с RuTube или "Камеди Клаб" с ТНТ — лицензионные соглашения имеются. Обещают, что система шумоподавления IP Content Noise Reduction улучшает качество потокового видео, но, если экран твоего телевизора больше 40 дюймов, некоторым любительским роликам уже ничего не поможет.

Что еще нужно? Домашняя Wi-Fi-сетка с приличной скоростью и желательно безлимитным трафиком, кабель HDMI.

Цена: 7000 руб.

Windows®. Жизнь без преград.
Lenovo® рекомендует ОС Windows 7.

lenovo

ПРЕДЕЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ПРЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Lenovo каждое мгновение!

МОЩНОСТЬ И МУЛЬТИМЕДИА — ВОСТОРГ!

Передовые мультимедийные технологии на ноутбуке Y560 и настольном компьютере «Всё в одном» A700.

Каждое мгновение можно развлекаться всеми доступными способами! Больше свободы — тебе будет ещё веселее с ноутбуком Y560. Больше возможностей дома — поставь домашний мультимедиацентр A700 с Dolby® Home Theater™. Технология Rapid Drive — это прямой доступ к видео и музыке, а система OneKey Theater 2.0 и динамики JBL позволяют наслаждаться невероятно реалистичными мультимедиа. Каждое мгновение – в радость!

Фантастическую скорость работы обеспечивает интеллектуальный процессор Intel® Core™ i5 с технологией Intel® TurboBoost. Графическая система Intel® HD обеспечивает отличное качество графики, высокую четкость изображений, насыщенность цветов и высокий реализм звука и и изображения.

IdeaPad Y560
МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ВОСТОРГ

IdeaCentre A700
МОЩНОСТЬ И КОМПАКТНОСТЬ

intel CORE i5 inside

Быстрее.
Умнее.

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран. Для получения дополнительной информации о рейтинге процессоров Intel посетите сайт www.intel.ru/rating. Реклама.

РАЗМНОЖАЙ

Из ранее изложенного списка видеоисточников тебе понравились все, а вход HDMI у телевизора всего один? Тогда не обойтись без технических ухищрений. Маленький селектор Parasound Zhd на входе имеет пять гнезд HDMI, а на выходе — только один HDMI-кабель. И не думай, что селектор — это как электрический тройник, только вместо круглых дырочек — прямоугольные. Zhd коммутирует все составляющие HDMI: многоканальный звук и изображение высокого разрешения, управляющие сигналы.

Что еще нужно? Минимум пять видеоисточников с HDMI, чтобы оправдать экономическую целесообразность селектора.

Цена: от 21 000 руб.

ВЫБИРАЙ

Если эфирное телевидение достало, можешь попробовать собрать свой личный канал. Такую возможность предлагает "Активное ТВ" (www.aktivnoetv.ru). Суть в том, что если обычно спутниковая антенна просто добавляет твоему телевизору несколько сотен программ, то "Активное ТВ", после того как ты введешь все свои предпочтения, станет собирать с разных каналов твои любимые программы. Так как все они для тебя запишутся, пропустить сериал или, скажем, выпуск новостей будет невозможно. Всего на одного пользователя выделено 60 часов записи в день. Еще 1500 часов можно сохранить в "Видеотеке" и смотреть в любой момент.

Что еще нужно? Тарелка и ресивер.

Цена: 8500 руб. за ресивер.

ВМЕСТО ЯЩИКА

В идеальном мире карманы набиты деньгами, кровать — топ-моделями, а на стенах висят вот такие проекторы. EH-R4000 — это лучшая на сегодня модель Epson. Дадим слово цифрам: контрастность — 1 000 000:1, яркость — 1200 люмен, 5 режимов для разного освещения.

Ноу-хау этой модели — технология отражающих 3LCD-панелей. Тебе не обязательно знать, как она работает, главное — то, что дает: идеальные глубокие цвета. Плюс к этому низкое время отклика делает картинку в самых динамичных сценах гладкой и естественной. На благо этого дела работает и процессор HQV, гарантирующий четкость каждого кадра. Это надо видеть.

Ну и наконец, EH-R4000 легко вешать на стену и настраивать — спасибо моторизованному зуму и моторизованным линзам с широчайшим диапазоном своего смещения.

Цена: на момент сдачи номера неизвестна

epson.ru

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

СЛЕДИТЕ ЗА ЗВЕЗДАМИ
UEFA CHAMPIONS LEAGUE
ВМЕСТЕ С HEINEKEN

Heineken®

Реклама.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

18

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ JUKE

Работая над кроссовером Juke, дизайнеры Nissan явно оттянулись. Чтобы оценить их труды, на знакомство с новинкой мы отправили своего главного дизайнера — арт-директора Men's Health Влада Рябинина. Вот что один большой художник думает о трудах других больших художников.

УВЕРЕН, ВПЕРВЫЕ УВИДЕВ NISSAN Juke, ты никогда его не забудешь. И я ставлю ниссановским дизайнерам пятерку за смелость. Надоело смотреть на сделанные под копирку обмылки, которые колесят по дорогам всего мира.

Вид Juke вряд ли кого-то оставит равнодушным, скорее будет так — половине автомобиль очень понравится, а половине покажется настоящим уродом. Лично я отношу себя к первым: на мой взгляд, все новые автомобили должны иметь свой неповторимый облик.

Хотя juke в переводе с английского означает "обходить, преодолевать препятствие", ему больше подходит русское произношение этого слова — Juke выглядит как какое-то насекомое: спереди большие круглые фары, над ними похожие на ресницы блоки габаритных огней, впрочем, есть и другие ассоциации.

Сбоку этот кроссовер напоминает не внедорожник, а спорткар, да и в оформленных в виде бумерангов задних фонарях есть спортивные нотки. А вот когда открываешь дверь и попадаешь внутрь, на ум приходят мотоциклетные аналогии — центральный тоннель из блестящего пластика, на котором покоится рычаг КПП, похож на бак мотоцикла.

На торпедо два экрана, один отдан под навигацию и управление звуком, второй в обычном режиме — климат-контроль, а в режиме D-mode отображает варианты настройки шасси и массу цифр и графиков, включая данные о перегрузках. И, судя по повадкам Juke, такая "спортивная" информация будет нелишней.

Что хорошо в тест-драйвах за границей, так это отличные дороги и отсутствие гаишников за кустами, а тест-драйв в Германии хорош еще и отсутствием скоростного ограничения на автобанах. Для таких дорог Juke 1.6 Turbo подходит как нельзя лучше.

Он так и провоцирует ехать быстрее: 190 сил, разгон до сотни за 8 секунд, максимальная скорость за 200, плюс возможность переключаться между тремя режимами — спортивным, нормальным и экологичным. И если отличие между нормальным и экологичным режимами не слишком заметно, то в "спорте" баранка наливается дополнительным усилием, а акселератор куда острее реагирует на педаль газа.

Вариатор также меняет схему работы. В обычное время при интенсивном разгоне двигатель повисает на одной ноте, а с переходом в спортивные настройки начинает имитировать переключение передач. Переключаться можно и вручную, если дергать за рычаг КПП, для полного счастья не хватает только подрулевых переключателей!

Управляется Juke очень понятно. В повороты заныривает проворно, сильно не кренится, на прямой не рыскает и не требует подруливания. Даже разогнавшись до 220 км/ч, я поймал себя на мысли, что разницы со 120 км/ч не замечаю. А благодаря короткой базе, маленьким свесам и приличному клиренсу на Juke можно и с асфальтовой дороги съехать. Главное, чтобы не в болото, для таких условий нужен другой транспорт. ■

Красота в квадрате!

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН.

3 990.-

Только в «Связном»

www.svyaznoy.ru

IM Email Internet 2.0 mpxl MP3 Java

OT-808

ALCATEL

mobile phones

www.alcatel-mobilephones.com

мобильные телефоны

ТЕХНИКА ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ, ДЛЯ РАБОТЫ, ДЛЯ КОЛЛЕГ, ДЛЯ ЛЮБИМЫХ, ДЛЯ УВАЖАЕМЫХ, ДЛЯ ЖЕЛАННЫХ И САМЫХ БЛИЗКИХ. ВОТ 16 ПОДАРКОВ, СРЕДИ КОТОРЫХ НАВЕРНЯКА НАЙДЕТСЯ ПРЕЗЕНТ И ДЛЯ ТЕБЯ САМОГО.

ФОТО: АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ

Microsoft Office 2010
Fujifilm FinePix REAL 3D W3
Sims 3
Bosh SensorSecure
Samsung YP-G50
LG Optimus
HTC Desire Z
HP Photosmart C310b
Philips SensoTouch 3D RQ1290
Office для дом и бизнеса 2010
Word
Excel
PowerPoint
OneNote
Outlook
PS3
PlayStation Network
SIMS 3
HP Photosmart Premium
PRINT SCAN COPY WEB
ePrint

ПОДАРКИ 2011

Philips SensoTouch 3D RQ1290
Прочитав описание этой бритвы, хочется пожалеть щетину, потому что становится ясно: ей не жить. Посуди сам: три бреющие головки скользят по коже лица максимально близко и точно (то, что помогает скользить, называется "поверхность SkinGlide", а то, что обеспечивает точность повторения изгибов, — системой GyroFlex 3D), при этом на каждой головке по 3 кольца, на которых, в свою очередь, чередуются отверстия и каналы разной формы (одни — для короткой щетины, если ты брился недавно, другие — для более длинной, если провел бурные выходные, и, наконец, третьи — для длинных волос, если тебя только что выгнали из группы ZZ Top). Под отверстиями — двойные лезвия (ну, чтобы уж наверняка). Тебе остается только выбрать между сухим и влажным режимами и через минуту увидеть свои блестящие и гладкие щеки. 16 000 руб.
● philips.ru

Sony BDP-S470
Blu-Ray-плеер с 3D — пересмотри "Аватар" дома. "Голубые человечки" в новогоднюю ночь лучше "Голубого огонька". 9990 руб.
● sony.ru

Sims 3
В этом году легендарной игре исполнилось 10 лет, и она по-прежнему не теряет свою популярность. Новогодние каникулы — отличная возможность построить виртуальный мир и навести в нем свои порядки. 2499 руб.
● electronicarts.ru

HTC Desire Z и Desire HD
Фишка этих смартфонов — новый интерфейс Sense, и заметку о них можно было бы назвать "Сенс в большом городе": жителю мегаполиса они предложат решения кучи его проблем. Давай по порядку. Случалось забывать мобильник дома? Еще бы! У Sense на этот случай есть сервис HTCSense.com — заходишь туда с рабочего компа, вводишь свой пароль и на расстоянии настраиваешь лежащую дома трубку перенаправлять звонки на рабочий номер. Приходилось забывать, куда положил мобильник? Конечно, найти его можно, позвонив. Ну а если он в беззвучном режиме? Опять — на HTCSense.com, и нажатием одной кнопки заставляешь телефон "подать голос". Терял трубку вне дома? Вот-вот. А тут предлагается с HTCSense.com либо отследить, где телефон сейчас прямо на карте, либо с того же сайта удалить из мобильника все — контакты, фотографии, SMS. Бывало, что не понимал, куда идти в незнакомом районе? С HTC Desire Z и HD больше не нужно ждать, пока карты откроются и прогрузятся (как это обычно бывает), они уже загружены. Кроме того, цифровой компас будет автоматически разворачивать карту так, чтобы та улица, которая перед тобой, была прямо перед тобой и на карте. Короче, карту не придется крутить в руках, чтобы понять, с какой стороны что, — она будет крутиться вместе с тобой сама.
Между собой модели отличаются тем, что у Z есть QWERTY-клавиатура, а у HD — только тачскрин. От 25 990 руб.
● htc.ru

Nokia N8
Найти его среди своих подарков в этом году мечтают миллионы. Яркие цвета и все то, за что мы любим Nokia, только лучше, больше, быстрее. Цифры говорят сами за себя: 3,5 дюйма, 16:9 nHD, 16,7 млн цветов, 12 Мп, 32 Гб и еще множество приятных вещей, которые будут радовать весь год. От 19 900 руб.
● nokia.ru

Logitech Speaker System Z623
Швейцария — это не только ножи, часы, шоколад и банки, но и фирма Logitech. Перед тобой их последнее детище — акустика формата 2.1, мощностью 200 Вт. Она имеет сертификат THX (разработанный в 80-е для компании Джорджа Лукаса стандарт, цель которого — адаптировать предназначенный для больших помещений звук под воспроизведение дома). В общем, мощный и глубокий звук мощно и глубоко зазвучит в твоей квартире. 7200 руб.
● logitech.ru

Samsung YP-G50
Если ты сторонник разделения труда: телефон должен звонить, а плеер — проигрывать музыку и фильмы, — вот прекрасный претендент на роль музыкального проигрывателя. Память от 8 до 16 Гб, батарея на 25 часов музыки или 5 часов кино и 3,3-дюймовый сенсорный дисплей WQVGA. Вся эта радость управляется операционной системой Android 2.1, имеет 2-мегапиксельную камеру, встроенный GPS-навигатор, слот для MicroSD-карт, акселерометр и FM-тюнер. От 7990 руб.
● samsung.ru

Bosh SensorSecure
Лекарство для забывчивых любителей погладить, а потом думать на работе, выключен ли утюг. Фишка Bosh SensorSecure в том, что нагрев подошвы идет, только пока твоя рука держит его ручку. Снял руку — считай, выключил утюг. Так что, если руки с тобой, можно не волноваться насчет того, выключен ли утюг. 3790 руб.
● bosh.ru

Реклама

Сноуборд-тур от журнала Men's Health

Men's Health RAIL MASTER

LAAФEST RUSSIAN SNOW FESTIVAL

avosnowfest

Организатор тура:

ДЖЕТ ТРЕВЕЛ

При поддержке:

БАНК 24.РУ круглосуточный банк для деловых людей

Men's Health ADVENTURE

MEN'S HEALTH RAIL MASTER TOUR

первое российское ночное джиббинг шоу в центре Европы

1 этап: 17 января 2011 в Лааксе (Швейцария),
во время российского спортивно-музыкального фестиваля LAAФEST TTR 3, 16-23 января 2011
2 этап: 4 февраля 2011 в Авориазе (Франция), во время российского спортивно-музыкального фестиваля AVOSNOWFEST TTR 2, 29 января-5 февраля 2011.
Участники – известные сноубордисты и ньюскулеры из России и Европы

Главные призы:
1. В категории «Сноубординг» – поездка в сноуборд-лагерь Men's Health Adventure в Хемседал (Норвегия)
2. В категории «Нью-скул» – поездка в лагерь Actioncamp на ледник Ле Дез Альп (Франция)

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Информация по бронированию туров на фестивали: +7 (495) 232-32-00 доб. 1419, welcome@mhadventure.ru, Юлия Васильева

ПОДАРКИ 2011

Lenovo IdeaPad S10-3s
Тонкий — 16 мм, легкий — 1,088 кг, глянцевый и розовый. Просто не может не понравиться девушке. Клавиатура с полноразмерными клавишами поможет ей без проблем строчить сообщения в Facebook, а встроенная веб-камера — общаться по Skype. Ну а если сумка с нетбуком упадет, данные на жестком диске защитит специальная технология Lenovo Active Protection System. 16 000 руб.
- lenovo.ru

Fujifilm FinePix REAL 3D W3
Этот фотоаппарат умеет делать 3D-фотографии. Какие еще нужны причины, чтобы подарить его себе любимому или ей любимой? Для самых привередливых вот еще пара поводов раскошелиться: возможность съемки 3D-видео в высоком разрешении, специальный ЖК-дисплей для просмотра, одновременная съемка в двух режимах чувствительности (еще один вариант применения двух объективов) и редактирование фотографий и видео прямо на фотоаппарате. 19 000 руб.
- fujifilm.ru

HP Photosmart C310b
Сканер, принтер, ксерокс — все это о нем. Но главная особенность HP Photosmart в другом: он может печатать вообще без компьютера, получая файлы через интернет, со смартфона, фотоаппарата или КПК. Обработать их тоже можно прямо на принтере — для этого у него есть 9-сантиметровый сенсорный экран. Ну а то, что HP Photosmart еще и выглядит красиво, ты уже в курсе. 7200 руб.
- hp.ru

Braun ES3 Satin Hair Colour
Щипцы для выпрямления волос. Тебе описание этой штуки мало что скажет, но это и не важно, главное, что Braun ES3 Satin Hair Colour гарантированно понравится ей. ЖК-дисплей, регулировка температуры 130-180°C (в режиме Boost — до 200 °C), облегчающие скольжение керамические пластины NanoGlide, автоотключение, быстрый нагрев и запоминание последних настроек. Технология ионизации снизит потерю влажности волос на 50%, по сравнению с обычными щипцами. Если волосы окрашены, на столько же меньше будет потеря и цвета. Плюс защита сухих и ломких волос. 4300 руб.
- braun.ru

Panasonic HDC-SDT750
Подари эту камеру девушке с приятными формами, как раз такими, которые лучше видеть в полном объеме. Эта камера снимает в 3D-формате. Таким домашнее видео раньше не было никогда, и, раз уж мы с тобой застали этот исторический момент, просто преступно не опробовать все плюсы новой технологии первым, чтобы потом рассказывать о том, как все начиналось, своим внукам. 59 990 руб.
- panasonic.ru

LG Optimus
Отлично подходит для тех, кто раньше не пользовался всеми возможностями своих телефонов. Дело в том, что в построенном на базе Android "оптимусе" все сделано так удобно и понятно, что любой освоит все его функции без проблем. Начать советуем с просмотра видео — встроенный медиаплеер проигрывает DivX и Xvid без перекодирования. 8990 руб.
- lg.ru

Microsoft Office 2010
Этот год подарил нам новый Office, и мы уже писали, как удобно теперь стало работать нескольким людям в одном документе и сколько новых функций обрели компоненты этого пакета программ. Если еще не купил новинку, Новый год — самое время подарить себе новый софт. 3500 руб.
- microsoft.ru

Alcatel One Touch 808
Оригинальный дизайн и QWERTY-клавиатура по вполне гуманной цене. Телефон Alcatel One Touch 808 больше похож на пудреницу, особенно выполненный в розовом цвете. Но под легкомысленной внешностью скрывается серьезное содержание — FM-радио, карта microSD на 8 Гб, браузер Opera Mini, e-mail-клиент и камера на 2 Мп. 3990 руб.
- alcatel-mobilephones.com/ru/

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ
3D ФОТОВЫСТАВКУ
«ЖИВАЯ ПРИРОДА БОТСВАНЫ»
Автор фотографий - Сергей Горшков
С 1 по 8 декабря
Выдаются
специальные 3D-очки!
Вход свободный
ЦСИ ВИНЗАВОД, Бродильный цех
Москва, 4-й Сыромятнический переулок, д. 1, стр. 6.
Подробности на www.national-geographic.ru и www.winzavod.ru
реклама

НОВОЕ РЕТРО

Дизайнеры Matinique этой осенью экспериментируют со стилем поколения битников: контрастные подкладки пиджаков, заплатки на локтях, джемперы крупной вязки, плащи свободного кроя и куртки, подбитые стриженым мехом. Оригинально и удобно.

И ВЕРХ, И НИЗ

Джинсовый бренд Pepe Jeans известен своими экспериментами. В этом сезоне за основу мужской коллекции взята классика с дорогой отделкой деталей. И еще запущена линия утепленной верхней одежды, где ты найдешь и арктическую парку, и классическую куртку пилота. Все это в магазинах JS Casual и JS Selected.

ПРО ДЖИП

Присматриваешь внедорожник? Если ты еще не в курсе, сообщаем: новый Jeep Grand Cherokee с мотором V6 Pentastar 3,6 л, мощностью 286 л. с., с максимальным крутящим моментом 347 Нм в продаже с 1 октября 2010 года. Даже в стандартной комплектации салон автомобиля отделан кожей, оба ряда сидений оборудованы системой подогрева, а в оснащение входит бесключевой доступ и запуск двигателя, мультимедийная система с сенсорным экраном, жестким диском и DVD, аудиоколонки Boston Acoustics с сабвуфером и усилителем, а также камера заднего вида. Подробное описание найдешь на сайте: www.Jeep-russia.ru

ВЕРМУТ ОТ КУТЮР

Martini и Dolce & Gabbana объединились, чтобы создать новый вермут — Martini® Gold by Dolce & Gabbana. Бутылку золотого цвета модельеры "одели" в строгую черную коробку, которую декорировали золотой фирменной пластиной с их логотипом.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗАПАХ ГЕНИЯ

24 сентября в "Swissotel Красные Холмы" прошла презентация нового мужского аромата Salvador от Salvador Dali. Президент компании Cofinluxe Жан-Пьер Гривори рассказал, что этот аромат — "воплощение идеи, соединяющей в себе талант, элегантность и славу авангардистского гения". Попробуй на себе — вдруг рука к холсту потянется?

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

Празднование 10-летия компании GUL Handels GmbH состоялось этой осенью в столичном City Club International. Там же прошла презентация новой линии известного немецкого бренда женской одежды Baronia Edition. Запомни это название — лучшего плаща твоей девушке не найти.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ

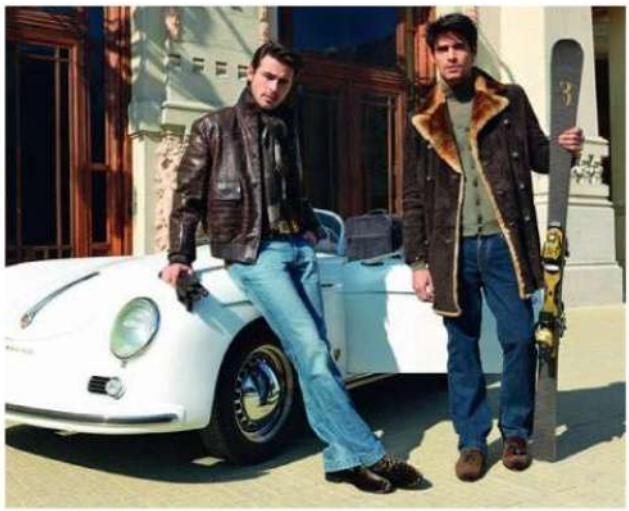
UEFA Champions League и часовой бренд Jacques Lemans слились воедино. Результат — коллекция спортивных часов для всех, кто интересуется футболом. К финалу чемпионата Европы Jacques Lemans планирует подготовить более дорогую линейку Limited Edition, которая будет выпущена ограниченным тиражом.

ФРАНЦУЗАМ ОТДАНА

Год дружбы России и Франции отметится еще одним событием — с 11 по 26 ноября в Москве, в Новом Манеже пройдет выставка "Встреча двух миров: из коллекции Renault ART". Там будут представлены избранные произведения современного французского искусства — работы известного фотографа Робера Дуано, а также современных художников Армана, Жана Дюбуффе, Жана Тингели, Эрро и Роберта Раушенберга.

ГУЛЯЙ КРАСИВО

Первый бутик марки Billionaire Italian Couture открылся в Москве 7 октября в Третьяковском проезде, 1/3. По этому случаю нашу столицу посетил владелец и основатель бренда — Флавио Бриаторе, известный своей страстью к гонкам "Формулы-1". На открытии была представлена осенне-зимняя коллекция-2010-2011, которая отлично подойдет для прогулки по снежным русским лесам. В ее создании наряду с традиционными использованы редкие виды кожи и меха.



СНАРЯД В РУКИ

За это мы и любим Davidoff — за то, что уважает спорт не меньше, чем мы с тобой. Новый аромат Davidoff Champion упакован по-мужски — в гантель. Все понятно: бери в руки снаряд — и добьешься своей цели, какая бы она ни была. Теперь ты знаешь, чем пахнет победа — не потом, а нотками бергамота и лимона.

ПРУЖИНЯТ И НЕ МОКНУТ

Желтые непромокаемые ботинки Timberland уже давно стал классикой. В этом году компания презентовала новую линию Netmarket — с использованием современных материалов и технологии Anti-Fatigue. Конструктивная особенность подошвы — ряды конусообразных выемок, которые пружинят при движении и тем самым не дают уставать ногам, даже если приходится много стоять или ходить.

ВЫНУЖДЕННАЯ ПОСАДКА

28 сентября в аэропорту Внуково приземлился самолет Boeing 707, за штурвалом которого находился Джон Траволта. “Звездного пилота”, имеющего 5000 летных часов в своем активе и сертификаты летчика восьми типов самолетов, пригласила в Россию компания Breitling, символ которой — литера B с крыльями.

На пресс-конференции, которая прошла в отеле Ararat Park Hayatt, ас появился в элегантном костюме. И в рекламируемых часах, конечно. Это первая версия культовой авиационной модели Navitimer с собственным механизмом Breitling Caliber 01.

Актер рассказал, что съемки и пилотирование самолетов — это две его почти равные страсти, с той лишь разницей, что летать он готов на любых самолетах, а сниматься — только в фильмах с хорошими сценариями.

Джон поделился впечатлениями от Москвы, рассказав, что ему нравятся наши рестораны — в них вкусно кормят, особенно хороши водка и икра. Еще ему нравятся русские народные танцы в исполнении мужчин, уж очень высоко они забрасывают ноги, пускаясь вприсядку. А наших соотечественниц он назвал красивыми и сексуальными. Траволта улетел, но обещал вернуться. И кто знает, может, в следующем году мы увидим его на авиасалоне МАКС в Жуковском.

ЭНЕРГИЧНОЕ УТРО

Хочешь зарядиться энергией прямо с утра? Съешь печенье "Юбилейное Утреннее", более чем на 50% состоящее из цельных злаков. Этот источник углеводов, витаминов и минералов заряжает организм необходимой энергией на все утро. А дополнительные ингредиенты — орехи, мед и какао — делают это печенье еще и удивительно вкусным.

ДВОЙНОЙ ЗАПУСК

Японский производитель шин Bridgestone представил сразу две модели зимних шин на российском рынке — новые шипованные (Ice Cruiser 7000) и нешипованные (Blizzak Revo GZ). Комфортная и безопасная езда по заснеженным улицам тебе обеспечена.

ХИТ, OMNI-HEAT

"2010-й — начало новой эры, эры победы над холодом!" — громко заявляют представители Columbia Sportswear, которая производит куртки, обувь, аксессуары по революционной технологии Omni-Heat™. Стремясь к совершенству, компания тестирует продукцию на любителях экстремального отдыха и по необходимости дорабатывает. Корреспондент MH Петр Десятниченко отправился на такой тест-драйв и проверил на себе, действительно ли так хороши защитные свойства этой новой амуниции. Вот его рассказ.

"...Мы находимся в Шамони. Французский городок расположен у подножия альпийской горы Монблан, в долине реки Арв (L'Arve, "идете вдоль Лярвы..." — говорят немногочисленные русские, объясняя дорогу до центра). Кстати, именно в Шамони в 1924 году проводились первые зимние Олимпийские игры.

Сегодня у нас презентация новой экипировки. Завтра перемещаемся в Курмайор — это Италия (вообще тут все рядом), и совершаем восхождение на ледник в "кошках" ("крампон" по-французски) и куртках с Omni-Heat. Пик Хельброннер, высота 3466 м, ждет нас!

"Утеплитель Omni-Heat согревает на 20% лучше, чем материал конкурентов; уникальная структура ткани обеспечивает исключительную мягкость материала и лучшую в мире эластичность; экологичный материал, на 50% из переработанного сырья..." — так расписали нам то, в чем предстояло лезть в горы. Не знаю, как насчет сырья, но то, что куртка приятная на ощупь, невесомая, не сковывает движений и регулирует температуру, — правда. Когда мы лезли по колено в сугробах, дыхалка давала сбой, а куртка — выпускала лишний жар. Когда останавливались ждать, пока спасут Женю, уезжающего с ледяной стены "в пропасть" (нам так казалось), — куртка начинала активно греть. Так же вела себя шапка. В общем, не без их помощи мы таки дошли до вершины! Теперь компания готовит очередной сюрприз — обувь с подогревом, на аккумуляторах, подзаряжаемых при помощи USB (технология Omni-Heat™ Thermal Electric). Вот надену — и снова покорять высоту".

ФОТО: ЕВГЕНИЯ СЛАСТИКОВА

ДЕВЯТЫЙ УРОВЕНЬ

В этом году браузеру Internet Explorer исполнилось 15 лет. Символично, что именно 15 числа в сентябре была представлена бета-версия его девятого поколения. Давай разберемся, что хорошего готов предложить нам Internet Explorer 9.

Первое, на что обращаешь внимание в браузере, — скорость работы. Ее и улучшили разработчики прежде всего. Internet Explorer 9 не просто загружает страницу сайта, а одновременно использует все возможности компьютера так, как будто этот сайт — программа, установленная на самом PC. Короче, даже самый сложный и тяжелый сайт с Internet Explorer 9 заработает быстрее, чем раньше.

Даже если какая-то страница зависнет, это не скажется на работе остальных — функция Hang Recovery сделает так, что браузер продолжит работать и ты не потеряешь данные и время.

Еще один вклад в пользу быстрой работы и минимума зависаний — поддержка самых современных веб-стандартов, например, HTML5. Теперь, наконец, не придется зависеть от сторонних плагинов вроде Silverlight или Flash. Вся анимация на сайтах отныне будет работать без сбоев, ты же получишь более функциональные, интересные и быстрые веб-решения, которые работают так же хорошо, как и установленные на компьютере программы и приложения. Сами сайты теперь тоже можно закрепить на панели задач Windows, так что открывать их будет легко одним нажатием.

Тем, кто часто работает с несколькими окнами, понравится функция Windows Aero Snap, которая позволяет без труда разместить на одном экране несколько вкладок. Другая функция — Add-on Performance Advisor — предупредит, если какой-то элемент на сайте замедляет его работу, и предложит отключить его.

Естественно, и вопросам безопасности уделили особое внимание. Internet Explorer 9 содержит фильтр SmartScreen, известный из IE8. На основе данных о репутации того или иного файла или ресурса SmartScreen удаляет ненужные предупреждения для известных файлов, а также отображает более серьезные предупреждения в случае высокого риска вредоносности загрузки. Новый диспетчер также позволяет просматривать ход загрузки, открывать загруженное или отменять незаконченные загрузки.

Ко дню запуска более 70 глобальных партнеров Microsoft уже оценили достоинства Internet Explorer 9, предлагая пользователям порадоваться за новые возможности собственных ресурсов. Среди них — Facebook, MySpace, LinkedIn и Netlog; Amazon.com, eBay и IMDB; RTL, Sohu; CNN, USA Today, Bing, Hulu, Photobucket и многие другие.

Новая функция IE9 — закрепление сайтов на панели задач Windows 7, в результате чего каждый сайт имеет красивую иконку и экономит время пользователя, позволяя в один клик сразу попасть на нужную страницу

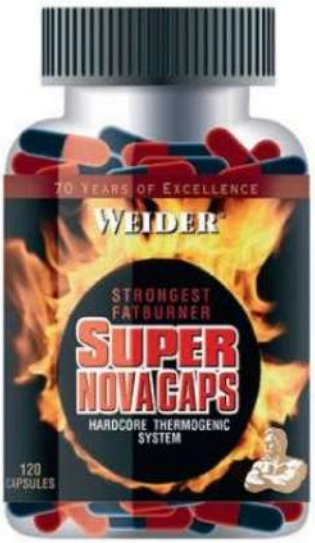
В общем, пора и тебе пополнить ряды тех, кто уже знаком с Internet Explorer 9. Протестировать Internet Explorer 9 Beta и сравнить его скорость работы с другими браузерами можно по адресу: **http://ietesdrive.com** Получить дополнительную информацию о новом браузере — **internet9.ru**

ПОДАРИ СЕБЕ ТРЕНЕРА

В октябре мы выпустили сборник "100 мужских рецептов. Персональный тренер". Если еще не успел купить — спеши: в нем собраны лучшие тренировки от MH за 10 лет, из которых составлена программа на целый год. Также ты найдешь там всю правду о спортивном питании. Отличный подарок к Новому году — себе или проверенным друзьям. Ищи везде, где продается журнал Men's Health.

ПОРА ЖЕЧЬ

Если ты когда-нибудь ходил в зал и знаешь, что такое спортивное питание, то продукция компании Weider GmbH тебе знакома. Теперь у нее появился новый продукт — жиросжигатель Super Nova. Он ускоряет обмен веществ и повышает расход энергии. Принимай по 2 таблетки в день.



БОЕВИК ВО РТУ

Новая паста от Blend-a-med "Pro-Expert Все в одном" — настоящий зубной блокбастер с участием хлорида олова и фторида натрия. Эти супергерои убивают всех возможных врагов твоей полости рта. А чтобы результат был еще лучше, прикупи и щетку Oral-B Pro-Expert.

ПРЫЖОК В БУДУЩЕЕ

Именно под таким названием со 2 по 5 декабря в Москве пройдет крупнейшая в истории России выставка сноу-, скейт-, серф-фотографии. 3 выставочных пространства на самой актуальной площадке столицы — на "Красном Октябре", 250 фоторабот, 10 приглашенных и 5 российских фотографов.

Специально для выставки мастера жанра Дин Блотто Грей и Крис Буркард (США), Жан-Поль Лоцца и Томас Стокли (Швейцария), Сэм Рубио (Испания), Лео Шарп (Великобритания), Тим Маккенна (Австралия), а также наши Андрей Пирумов, Максим Балаховский, Андрей Артюхов и Лев Маслов представят уникальную подборку фоторабот и проведут лекции и мастер-классы. В рамках события также будут реализованы различные арт- и видеопроекты.

Журнал Men's Health представляет на этой выставке экспозицию известного серф-фотографа Тима Маккенны. В настоящее время у него, пожалуй, самое впечатляющее портфолио снимков больших волн с легендарного места Теахупу на острове Таити. Однако его съемки не ограничиваются водой: Тим побывал практически во всех горах мира от Аляски до Узбекистана и является одним из самых успешных outdoor-фотографов с 20-летним опытом бесконечных путешествий. Хочешь увидеть его работы? Иди на www.timmckennaphoto.com

ДАЕШЬ АДРЕНАЛИН!

Головокружительные трюки, полеты на высоте пятиэтажного дома, зажигательный рок-н-ролл — грандиозное мотошоу Adrenaline Rush FMX Masters и Школа адреналина от Men's Health в очередной раз проехались по России. В шести крупнейших городах — Казани, Самаре, Волгограде, Ростове-на-Дону, Краснодаре и Сочи — на центральных площадях звезды мирового мотофристайла взлетали на невероятную высоту, заряжая энергией десятки тысяч зрителей. Для каждого города был подготовлен сюрприз: прямо на площадке перед началом шоу 40 счастливчиков поучились в мастер-классе Школы адреналина на мотоцикле, квадроцикле и маунтинбайках Specialized.

По словам менеджера проекта Adrenaline Rush FMX Masters Александра Климова, шоу прошло на отлично: выступления райдеров увидели около полумиллиона зрителей, сотни людей смогли пообщаться с участниками, взять автографы, а в общей сложности 240 победителей разных конкурсов получили ценные навыки вождения мотоциклов и квадроциклов. Мы надеемся, что вся страна с нетерпением ждет следующего года, когда Adrenaline Rush FMX Masters не только проедет по местам славы, но и доберется до новых городов. Прыжки будут еще выше, музыка — громче, зрителей придет еще больше, шоу будет круче, а драйв разольется рекой. Жди!

ВОЛНА ПРИШЛА

16 сентября в Москве поднялась гигантская трехмерная волна Теахупу — на 22-метровом экране кинотеатра IMAX. Здесь прошел премьерный показ первого фильма о серфинге в 3D — "Ultimate Wave/Серфинг на Таити". На этот вечер холл кинотеатра преобразился в серф-станцию на тропическом побережье — деревянные шезлонги, соломенные ширмы, яркие доски, пальмовые ветви, а также предметы из пляжной коллекции-2011 компании Quiksilver. Загорелый повелитель волн Келли Слейтер, увы, не посетивший премьеру в связи с началом профессионального сезона, послал гостям видеописьмо. Зрители не только по достоинству оценили гипнотические пейзажи Таити и мускулы Слейтера, но и за 45 минут экранного времени успели получить какие-то знания о серфинге, например, об отличии пиковых волн от рифовых и сложной геометрии волны Теахупу (это сужающийся эллипсоид — слышал про такое?). Кстати, этот проект уже успел получить по заслугам — в конце августа "Ultimate Wave/Серфинг на Таити" стал призером международного фестиваля Blue Ocean Film Festival в категории "Лучший фильм".

Где что купить

Aldo Brue м-ны No One, Кутузовскй пр-т, 26; Новинский б-р, 28/35; ГУМ, Красная пл., 3
Allegri Bosco Family: ГУМ, Красная пл., 2; Петровский пассаж, ул. Петровка, 10
Audemars Piguet м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
Baldinini ул. Тверская, 12, т.: 629-1718; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1907
Bell & Rosse м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Blancpain Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343
BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343
Bovet салоны Da Vinci: "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; г. Н. Новгород, Верхневолжская наб., 9/1, т.: (831) 419-4882; www.da-vinci.ru
Breitling сервис-центр: Baker Plaza, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, оф. 62, т.: 988-9625
Camper ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Carl F.Bucherer салон "Вандом": ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-6720
Cartier ул. Кузнецкий Мост, 19; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Галерея Тверская", ул. Тверская, 15
Certina "Швейцарские часы", Комсомольская пл., 6; ТЦ "Московский", т.: 608-1579; ун-г "Москва", Ленинский пр-т, 54, т.: 938-3878/25
Chanel Столешников пер., 16-18
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75
Cimier м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8-905-976-82-41
CK Calvin Klein "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832
Columbia Sportswear сеть м-нов "Спортмастер": 777-7771; ул. Пятницкая, 2/38, т.: 951-3652; columbia.ru
Corum салоны Da Vinci: "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; www.da-vinci.ru
Dino Bigioni "Аркадия" Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01
Dirk Bikkembergs Podium Concept Store, ЦУМ, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; "Podium Жуковка", Рублево-Успенское ш., 70, т.: 635-2906
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Dr.Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Ecco "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; "Валдай-центр", ул. Новый Арбат, 11; ул. Пятницкая, 17
Einhorn ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; сеть м-нов "Эгоист"
Fabi ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2470; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1906; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742
Furla Uomo Столешников пер., 13, т.: 623-8938; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru
Gant by Michael Bastian ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Казань, МЕГА, пр-т Победы, 141
Geox ул. Тверская, 6
Glenfield glenfield.ru
Hamilton RailRoad м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; м-н "Часы-Будильники", "Щука", ул. Щукинская, 42
HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5
Ice Link "Космос-Золото", ул. Тверская, 4
Jacques Lemans м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516
John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18
LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; www.li-lu.ru
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; ЦУМ, ул. Петровка, 2
L'Duchen м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т. (8312) 78-5270
Levi's Engineered ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773
Longines Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
Louis Erard "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354
Mango by Homini Emerito "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Matinique, Matinique Black "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; www.inwm.ru
Maurice Lacroix Conquest, "Дружба", ул. Новослободская, 4, т: (499) 973-9304
MCS "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, вл. 2
Milestone milestone-jackets.com
Monton "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Pakerson "Крокус Сити Молл", т.: 727-1575; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 9612827; Vegas
Panerai Столешников пер., 14, т.: 621-9201; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 795-2428
Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; www.li-lu.ru
Paul Picot салоны Da Vinci: "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; www.da-vinci.ru
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; www.jscasual.ru
Rado ул. Петровка, 30/7
Raymond Weil бутик "Вандом", ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-6720
Reebok (Pump) "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Химки; МЕГА-Белая Дача
Roamer "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354
Rolex м-ны Mercury: Третьяковский пр-д, 1; Кутузовский пр-т, 31
Roxy "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Saint Honore "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354
Scotch & Soda м-ны JS Selected: "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1161; "МЕГА-Химки", т.: 725-5901; СПб, JS Casual: Большой пр-т, 76/78, т.: (812) 232-9628
Seiko Cassaforte, "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 937-5394
Steinmeyer м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; Самара, "Московский", Московское ш., 25в, т.: (846) 372-4046
Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27
Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
TAG Heuer ул.Тверская, 19, т.: 699-3839
Technomarine "Космос-Золото", ул. Тверская, 4
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187
Tissot "Швейцарские часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15
Trussardi Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4483; www.li-lu.ru
Uniqlo+J "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Vacheron Constantin Столешников пер., 5, т.: 937-9041
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961 1149; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300
Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261
Zolla www.zolla.ru

Слева направо: подарочный набор от Nivea; Azzaro Chrome, Calvin Klein Beauty, Carolina Herrera CH, Giorgio Armani, Acqua di Gio

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ – И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ОТ ИСПАНСКОГО ДОМА LOEWE СВЕЖИЙ ЭНЕРГИЧНЫЙ АРОМАТ SOLO LOEWE POP С НОТАМИ БОБОВ ТОНКА, МАНДАРИНА И РОЗОВОГО ПЕРЦА.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Loewe.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH121006

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 января 2011 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Х.З.*

ГОВОРИМ ПО-РУССКИ

Это только кажется, что в России говорят на одном языке. На самом деле, москвич не всегда поймет петербуржца, а сибиряк – жителя Смоленска. Вот несколько слов, которые нужно знать, отправляясь в путешествие по России.

БАБАЙКА

Формочка для детской игры в песочнице, расположенной в Ивановской области.

ЖБАН

Мусорный контейнер в Ростове-на-Дону. Пример: "Голова как жбан с дерьмом".

ПЕРДЁН

Некоторые в Смоленской области так называют грибы свинушки. Естественно, за глаза.

ТЫРСИТЬСЯ

В Алтайском крае говорят вместо "тусоваться". От "тырло" – стойбище скота и одновременно посиделки.

БЗДЫХ

Так на юге (Сочи, Крым и так далее) называют курортников. Часто они отдыхают вместе со своими или чужими женами – бздышками.

КАПИТАЛКА

Панельный дом в Ямало-Ненецком и Ханты-Мансийском автономных округах.

РАСПЯЛКА

Этим словом питерские старожилы именуют вешалку-плечики.

ТЯМА

Ум в Ростовской области, Сибири и на Дальнем Востоке.

ВЕХОТКА

Так суровые сибиряки обозначают мочалку, в том числе и для мытья посуды.

КАТЕНЬКА

В Иркутской области и Бурятии ее пьют, потому что так называется плохая, суррогатная водка.

СВЕЧКА

Высокий дом с одним подъездом в Ярославле, Владимире, и еще много где. В Питере такой дом называют "точка".

ФЕНДИБОБЕР

В Сибири, на Урале и на Дальнем Востоке так говорят о чем-то необычном, которое и словами-то не описать – фендибобер какой-то.

ГОНДОБИТЬ

В Воронеже, Липецке, Рязани это не то, что ты подумал, а мастерить или готовить что-то.

КРОКОДИЛ

Питерские студенты так называют длинную шпаргалку. В Ростовской области студенты пользуются словом "медведь".

СОСУЛИ

Так официальные лица петербургского правительства называют сосульки. Об этом даже кто-то написал стихотворение.

ЧОЙС

Лапша быстрого приготовления в Омске.

ГРЯДУШКА

Спинка (в Воронежской области) и ручка (в Липецкой области) дивана.

КУЗЮТКА

Маленькая комната в городе Новозыбков Брянской области.

ТИНА

Картофельная ботва в Новгородской области. Есть такая примета: тина завяла – можно картошку копать.

ШУРУШКИ

Мелкие вещи в Томске и Новосибирской области.

*** Хочу знать.**

Использовался словарь "Языки городов, online-проект" под ред. В. Беликова (ABBYY, 2008) и собственный опрос

www.tjcollection.com

495 7252255 tjcollection.com товар сертифицирован реклама

TJ COLLECTION

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ МУЖЧИН

justintimberlake.com

GIVENCHY

RWD PLAY FFWD

Новый аромат для Неё

ДЛЯ НЕЁ ДЛЯ НЕГО

«Селдико» – Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.